પ્રકાશક :
ઉમેશચંદ્ર એમ. જોશી,
સંચાલક, શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમ પ્રકાશન,
ઉમેશધામ, વિન્સેન્ટ સ્કવેર સ્ટ્રીટ નં. ૨,
દાદર [મધ્ય રેલ્વે], મુંબઈ ૧૪ [ભારત]

પ્રથમ આવૃત્તિ ઇ. સ. ૧૯૫૯

મૂલ્ય – **ભારતમાં ૧૫ રૂપીઆ માત્ર.**
વિદેશમાં
યુ. કે. અને યુરોપખંડમાં ૧ પૌંડ (સ્ટર્લિંગ) ૮ શિલિંગ
યુ. એસ. એ. (અમેરિકા) માં ૪ ડૉલર

રંગિન પેપર અને આમન બ્લોકની છપાઇ.—
સર્વોદય પ્રિંટર્સ,
પાલનજી એદલજી કંપાઉન્ડ, ખેતવાડી રોડ, મુંબઇ ૪ [ભારત]

મુદ્રક :
કૃ. ના. સાપળે,
રામકૃષ્ણ પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ,
રૂકમણી નિવાસ, મોરબાગ રોડ,
દાદર, મુંબઈ ૧૪ (ભારત)

ઉમેશ યોગદર્શન (પ્રથમ ખંડ)

– અનુક્રમણિકા –

વિષય		પૃષ્ઠ સંખ્યા
(૧)	યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજી, સંચાલક શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમનું રંગીન છાયા ચિત્ર (ફોટો) અને	
	ચિત્રમય યોગદર્શન (છાયા ચિત્ર – વિભાગ)	૯ થી ૧૨૦
	(વિવિધ આસનોનું ચિત્રમય દર્શન તથા શરીરના અંતરગત દૃશ્ય, રોગનિવારક અને આરોગ્ય તેમજ શક્તિવર્ધક મહત્વપૂર્ણ આસનોનું દિગ્દર્શન)	
(૨)	**પ્રસ્તાવના**	**૧૨૧ થી ૧૪૦**
	યોગાભ્યાસના અધિકારી કોણ ?	૧૨૧
	ભારતનું આગળ પડતું સ્થાન	૧૨૩
	શરીર અને મન તરફ ધ્યાન દેવું શું આવશ્યક છે ?	૧૨૪
	શંકા – સમાધાન	૧૨૫
	લાંબા સમયના અનુભવનું પરિણામ	૧૨૬
	પીડિત – રોગીઓ માટે	૧૨૭
	યોગાભ્યાસના વ્યાપક પ્રચારની આવશ્યકતા	૧૨૮
	આસનોનો ક્રમબદ્ધ અભ્યાસ	૧૨૯
	શું યોગાભ્યાસ વ્યસન છે !	૧૩૦
	દવાઓથી અવશ્ય બચો !	૧૩૧

વિષય	પૃષ્ઠ
દવાઓથી રોગ જડમૂળથી દૂર થતા નથી	૧૩
યોગાભ્યાસનું વરદાન	૧૩
યોગાભ્યાસનો ફેલાવો	૧૩
ધનનો સદુપયોગ	૧૩
દેશી – વિદેશી રમતો અને યોગાભ્યાસ	૧૩
આશ્રમોનુ મહત્વ	૧
સમયનો સદુપયોગ	૧ (1)
(૩) ઉમેશ યોગદર્શન	**૧૪૦ થી**
આવશ્યક ખુલાસો	
હઠયોગ શું છે ?	
યમનું નિરૂપણ	
અહિંસા	૧
સત્ય	૧૪
અસ્તેય	૧૪
બ્રહ્મચર્ય	૧
અપરિગ્રહ	૧
નિયમનું નિરૂપણ	૧૪
શૌચ	૧૪
સંતોષ	૧૪
તપ	
સ્વાધ્યાય	૧
ઈશ્વર પ્રણિધાન	
(૪) મલશોધન કર્મ (ષટ્કર્મ)	**૧૪૮ થી**
નેતિકર્મ	૧૪
જલ નેતિની વિધિ	
સૂત્રનેતિ [અપૂર્ણ]	૧૫
સૂત્રનેતિ [સંપૂર્ણ]	૧૫

વિષય	પૃષ્ઠ સંખ્યા
ધૌતિકર્મ [અપૂર્ણ અને સંપૂર્ણ]	૧૫૪
દંડધૌતિ [અપૂર્ણ]	૧૫૬
નૌલિકર્મ	૧૫૮
બસ્તિકર્મ	૧૬૧
કપાલભાતિ	૧૬૩
ત્રાટક	૧૬૬
૫) આસન	૧૭૨ થી ૧૮૪
વ્યાયામના અન્ય પ્રકાર અને યેાગાસનોની વિશેષતા	૧૭૪
યેાગાભ્યાસ માટે પ્રારંભિક નિયમેા	૧૭૫
અન્ય ઉપયેાગી સૂચના	૧૭૬
પાણીનેા ઉપયેાગ	૧૭૭
સ્ત્રીઓ માટે યેાગાભ્યાસ	૧૭૯
બહેનોએ કયા આસનેા ન કરવા ?	૧૮૧
આસનેા કેટલાં છે ?	૧૮૨
૮૪ આસનેાનુ દિગ્દર્શન	૧૮૩
(૬) આસનેાનુ નિરૂપણ	૧૮૫ થી ૨૮૬
(અ) અલ્પ શ્રમસાધ્ય આસનેા	
(૧) સિધ્ધાસન	૧૮૫
(૨) સ્વસ્તિકાસન (સુખાસન)	૧૮૬
(૩) શવાસન	૧૮૭
(૪) એકપાદ ઉત્થાનપાદાસન	૧૯૦
દ્વિપાદ ઉત્થાનપાદાસન	૧૯૧
(૫) વજ્રાસન (પહેલેા પ્રકાર)	૧૯૩
વજ્રાસન (બીજો પ્રકાર)	૧૯૩
(૬) એકપાદ પવનમુક્તાસન	૧૯૪
પવન મુક્તાસન (દ્વિપાદ)	૧૯૫
(૭) વીરાસન	૧૯૭

વિષય પૃષ્ઠ

(૮) ત્રિકોણાસન
(૯) આકર્ણ (આકર્ણ) ધનુરાસન

(ગ) શ્રમ સાધ્ય આસન

(૧) શીર્ષાસન [અપૂર્ણ]
શીર્ષાસન [સંપૂર્ણ પહેલો પ્રકાર]
શીર્ષાસનનું સંપૂર્ણ રૂપ [પ્રકાર બીજો] ૨૦
શીર્ષાસનસ્થ પદ્માસન ૨૦
(૨) પદ્માસન ૨૦
પૂર્ણપદ્માસન – બધ્ધપદ્માસન (પહેલો પ્રકાર) ૨૧
બધ્ધપદ્માસન બીજો પ્રકાર ૨૧
બધ્ધપદ્માસન ત્રીજો પ્રકાર ૨૧
બધ્ધપદ્માસન ચોથે પ્રકાર ૨૧
બધ્ધપદ્માસન પાંચમો પ્રકાર (સંપૂર્ણ) ૨૧
બધ્ધપદ્માસન છઠ્ઠો પ્રકાર (સંપૂર્ણ) ૨૧
(૩) સુપ્ત ઉર્ધ્વહસ્તાસન ૨૧
(૪) ભુજંગાસન – અપૂર્ણ પ્રકાર ૨૧
ભુજંગાસન – સંપૂર્ણ પ્રકાર ૨૧
(૫) મત્સ્યાસન ૨૧
(૬) તોલાંગુલાસન (તુલાસન) ૨૨
(૭) એકપાદ શલભાસન ૨૨
દ્વિપાદ શલભાસન ૨૨૨
(૮) જાનુશિરાસન (પહેલો પ્રકાર) ૨૨૩
જાનુશિરાસન (બીજો અને ત્રીજો પ્રકાર) ૨૨
(૯) ગોમુખાસન [પૃષ્ઠ ભાગ] ૨૨૬
ગોમુખાસન [અગ્રભાગ] ૨૨૭
(૧૦) વિપરીતકરણી ઉર્ધ્વસર્વાંગાસન (સંપૂર્ણ) ૨૨૮
પદ્માસન (વિપરીતકરણી અવસ્થામાં) ૨૩૦

વિશે

સર્વાંગાસન [હલાસન – બીજો પ્રકાર]
સર્વાંગાસન [હલાસન – ત્રીજો પ્રકાર]
(૬) વિસ્તૃતપાદ સર્વાંગાસન [પૃષ્ઠ ભાગ]
વિસ્તૃતપાદ સર્વાંગાસન [અગ્ર ભાગ]
(૭) એકપાદ ભુજાસન
દ્વિપાદ ભુજાસન
(૮) ચક્રાસન પહેલો પ્રકાર [અપૂર્ણ]
ચક્રાસન બીજો પ્રકાર [સંપૂર્ણ]
(૯) ઉષ્ટ્રાસન
(૧૦) હંસાસન [અપૂર્ણ]
હંસાસન [સંપૂર્ણ]
(૧૧) મયૂરાસન
(૧૨) મયૂરી આસન
(૧૩) વિસ્તૃતપાદ વક્ષ [છાતી] ભુમિ સ્પર્શાસન [પહેલો અને બીજો પ્રકાર]
વિસ્તૃતપાદ વક્ષ [છાતી] ભુમિ સ્પર્શાસન (સંપૂર્ણ)
(૧૪) સિદ્ધાસન
(૧૫) ગરુડાસન
(૧૬) પાદાગુષ્ઠાસન
(૧૭) એકપાદ - શિરાસન
દ્વિપાદ શિરાસન (અગ્રભાગ)
દ્વિપાદ શિરાસન [પૃષ્ઠ ભાગ]
સમ દ્વિપાદ શિરાસન
(૧૮) કુક્કુટાસન
(૧૯) ગર્ભાસન
(૨૦) વીર્યસ્તંભનાસન
(૨૧) સમ ધનુરાસન

વિષય	પૃષ્ઠ સં
(૩) હાર્દિક ઉદ્ગાર	૩
(૪) નવચેતન અને ઉલ્લાસના પુરસ્કર્તા શ્રી. યોગિરાજ	૩
(૫) આંતરિક સમસ્યાનું સમાધાન	
(૬) દાક્તરોનો સંપર્ક ન સાધીએ	૩૧
(૭) દવા વગર હું દમ રોગથી કેવી રીતે મુક્ત થયો !	
(૮) માનવદેહમા સચ્ચિદાનંદના દર્શન	
(૯) જનસેવાનુ પવિત્ર વ્રત	
(૧૦) હઠીલો દમ અને શરદી મટયા	
(૧૧) યૌગિક ઉપચારોની મહત્તા	૩૧
(૧૨) દમ સમૂળગો મટી ગયો	૩૧
(૧૩) આંખોની દ્રષ્ટિમા અસીમ વૃધ્ધિ	૩૧
(૧૪) યોગ અને કાયાકલ્પ	૩૧
(૧૫) અસાધ્ય વ્યાધિથી છૂટકારો	૩૧
(૧૬) લોક કલ્યાણની સાચી પ્રવૃત્તિ	૩૧
(૧૭) બવાશીર (મુલવ્યાધિ) મટયો	૩૧
(૧૮) યોગાભ્યાસનો અલભ્ય તેમજ અદભૂત લાભ	૩
(૧૯) શરદી અને ગળાના રોગથી મુક્તિ	૩૬
(૨૦) યોગાભ્યાસ દ્વારા અનેક રોગમાથી મુક્તિ	૩૬
(૨૧) મારો અનન્ય અનુભવ	૩૬
(૨૨) ધાર્યા કરતા વજનમા સુંદર વધારો	૩૬
(૨૩) નેત્ર રોગથી છુટકારો	૩૬
(૨૪) યૌગિક અને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાનો અપ્રતિહત પ્રભાવ	૩૭
(૨૫) બિહાર રાજ્યના સહકારિતા, પશુપાલન અને કાનૂનમંત્રી શ્રી. જગતનારાયણલાલના હૃદય ઉદ્ગારો	૩૭
(૨૬) શ્રી રામપ્યારી દેવી એમ. એસ. સી. (પટના, બિહાર)	૩૭
(૯) યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજી (સ્વામીજી) સંસ્થાપક અને સંચાલક, શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમ તેમજ પ્રસ્તુત ગ્રંથના	૩૭૩ થી ૪૦

ચિત્રમય યોગ દર્શન

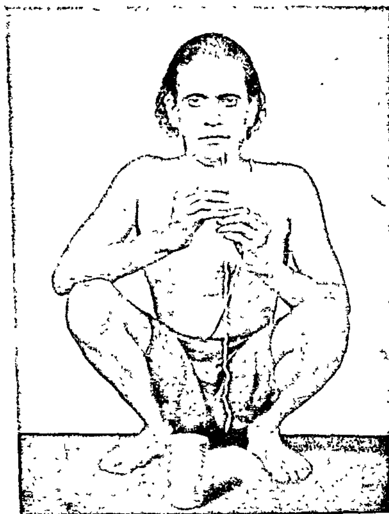


योगीराज श्री उमेशचंद्रजी
संचालक-श्री रामतीर्थ योगाश्रम
लेखक-"उमेश योग दर्शन"

Yogiraj Shri Umeshchandraji
Director-Shri Ramtirth Yogashram
Author-"Umesh Yoga Darshan"

मलशोधन कर्म—प्रथम विभाग

CLINICAL TESTS — First Section



चित्र सं. १ सूत्रनेति-अपूर्ण

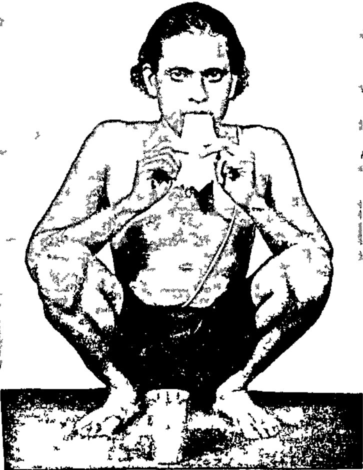
P. No. I Sutra Neti-Part One



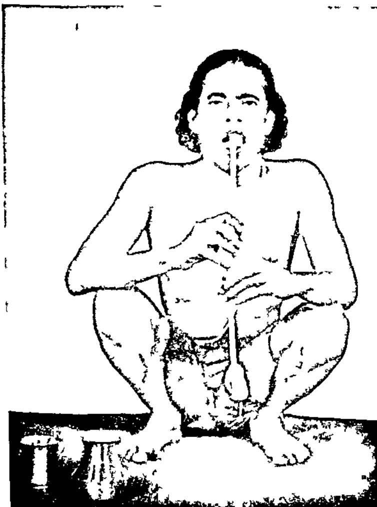
चित्र स २ सूत्रनेति सम्पूर्ण
P No 2 Sutra Neti-Part Two



चित्र सं. ३ धौतिकर्म–अपूर्ण
P. No. 3 Dhauti Karma-Part One

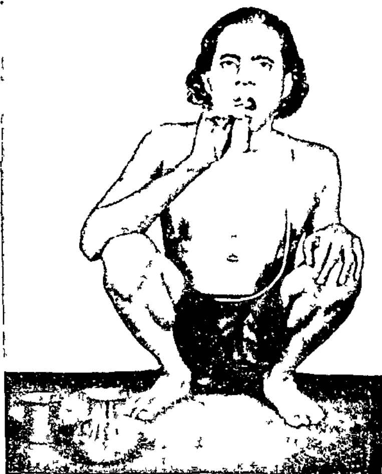


चित्र स. ४ धौतिकर्म सम्पूर्ण
P. No 4 Dhauti Karma-Part Two



चित्र स० 5 दण्डधौति अपूर्ण

P No 5 Danda Dhauti Part One



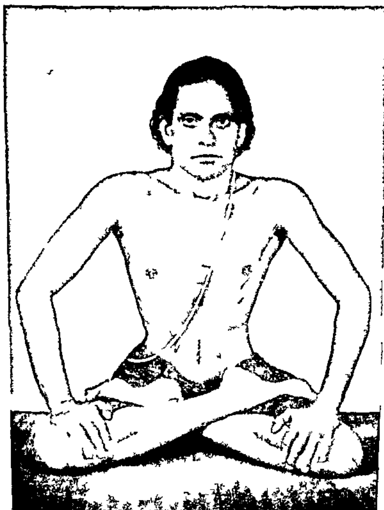
चित्र स० 6 दण्डधौति सपूर्ण
P No 6 Danda Dhouti (Part Two)



चित्र स० 7 वाम नवलि (बैठकर)
P. No 7 Vama Nauli (Squatting Pose)

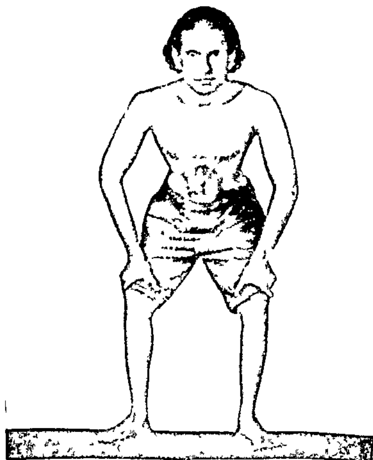


चित्र स० 8 दक्षिण नवलि (बैठकर)
P No 8 Dakshina (Right) Nauli (Squatting Pose)



चित्र स० ९ मध्य नवलि (बैठकर)

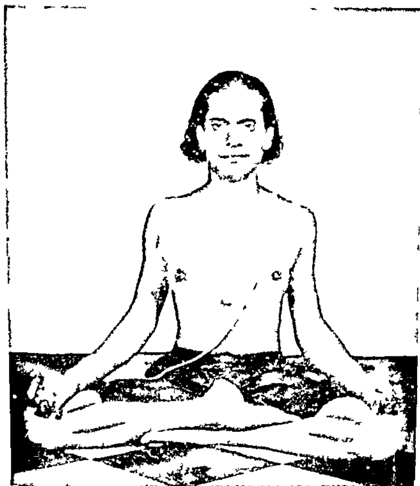
P No 9 Madhya (Middle) Nauli (Squatting Pose)



चित्र सं० 10 मध्य नवलि (खड़े होकर)
P. No 10 Madhya (Middle) Nauli (Standing Pose)

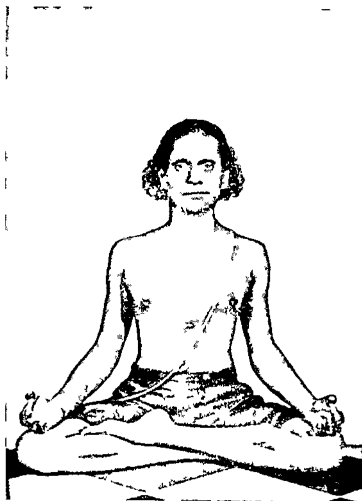
अल्प श्रम साध्य विभाग—द्वितीय विभाग

AN EASY COURSE—Second Section



चित्र सं० 1 (पूर्ण स. 11) सिद्धासन

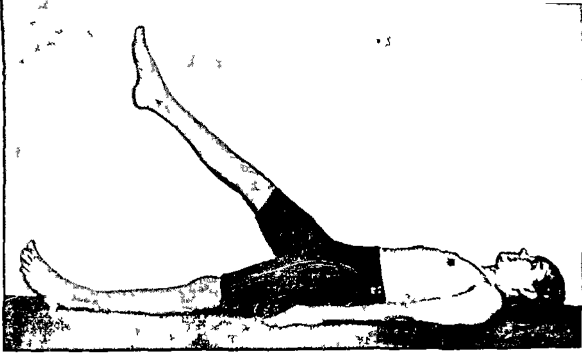
P No 1 (S No 11) Siddhasana



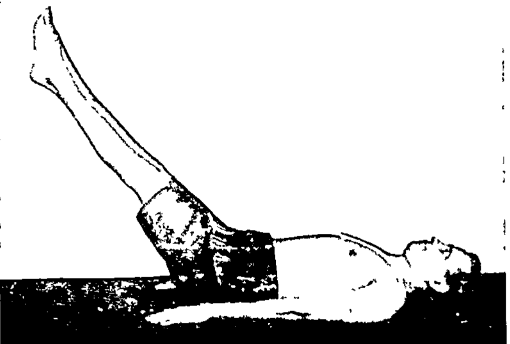
चित्र स० 2 (पूर्ण स 12) स्वस्तिकासन (सुखासन)
P No 2 (S No 12) Swastikasana (Sukhasana)
(Easy Pose)



चित्र स ३ (पूर्ण सं. १३) शवासन
P No 3 (S No 13) Shavasana (Dead Pose)



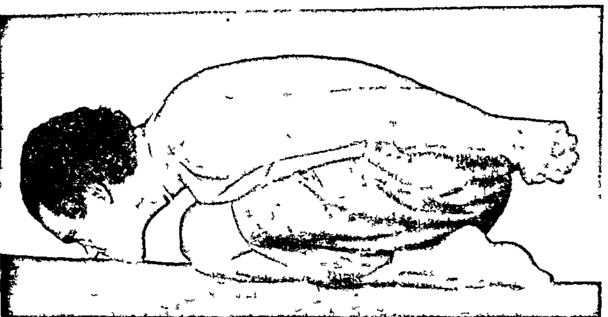
चित्र स ४ (पूर्ण स १४) एक पाद उत्थान पादासन
P No 4 (S. No 14) Eka Pada Utthan Padasana



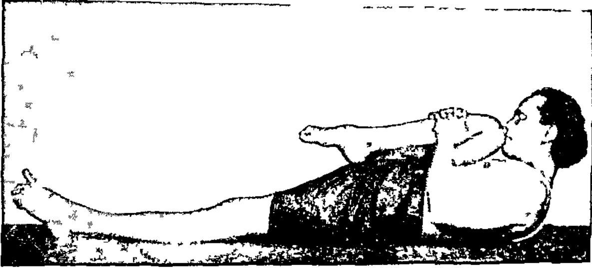
चित्र सं. ५ (पूर्ण सं. १५) द्वि पाद उत्थान पादासन
P. No 5 (S No 15) Dwi Pada Utthan Padasana



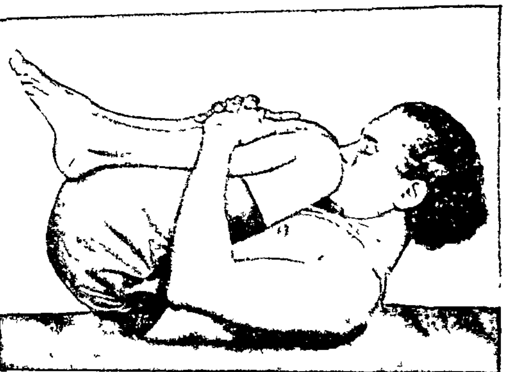
चित्र स. ६ (पूर्ण स. १६) वज्रासन (पहला प्रकार)
P No 6 (S. No 16) Vajrasana (First Part)



चित्र सं. ७ (पूर्ण सं. १७) वज्रासन (दूसरा प्रकार)
P No 7 (S No 17) Vajrasana (Second Part)



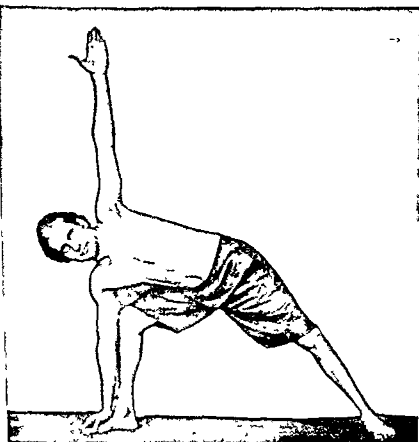
चित्र स. ८ (पूर्ण स १८) एक पाद पवन मुक्तासन
P No 8 (S No 18) Eka Pada Pavana Muktasana



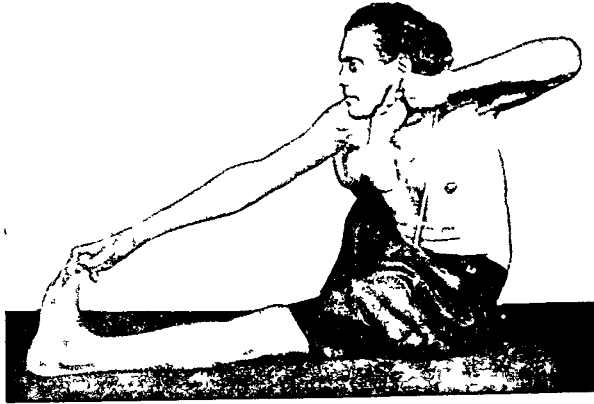
चित्र सं. ९ (पूर्ण स. १९) पवन मुक्तासन (द्विपाद)
P No 9 (S No 19) Pavana Muktasana (Dwi Pada)



चित्र सं. १० (पूर्ण सं. २०) वीरासन
P No 10 (S No 20) Veerasana



चित्र सं. ११ (पूर्ण सं. २१) त्रिकोणासन
P No 11 (S No 21) Trikonasana



चित्र सं. १२ (पूर्ण स. २२) आकर्षण (आकर्ण) धनुरासन
P No 12 (S No 22) Akarshana (Akarna) Dhanurasana (Bow Pose

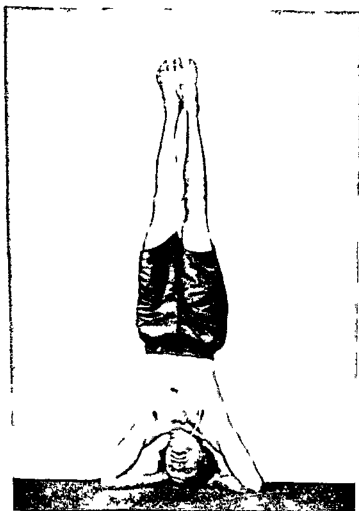
श्रमसाध्य आसन विभाग—तृतीय विभाग
INTERMEDIATE COURSE—Third Section



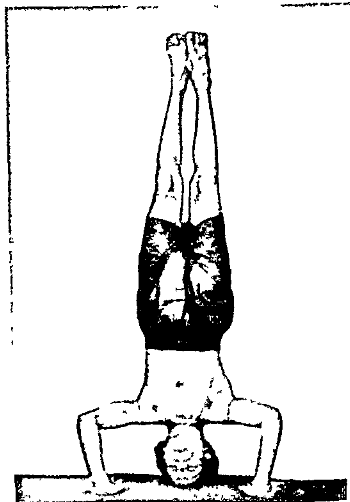
चित्र सं. १ (पूर्ण सं. २३) शीर्षासन (अपूर्ण-प्रथमरूप)
P. No. 1 (S. No. 23) Sheershasana (Part One-First Phase)



चित्र सं. २ (पूर्ण सं. २४) शीर्षासन (अपूर्ण-द्वितीय रूप)
P No 2 (S No 24 Sheershasana, Part One–Second Phase)

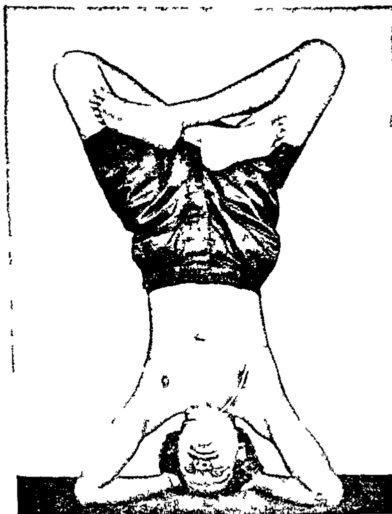


चित्र स ३ (पूर्ण स. २५) शीर्षासन (सम्पूर्ण-प्रथम रूप)
P No 3 (S No 25) Sheershasana (Part Two-First Phase)

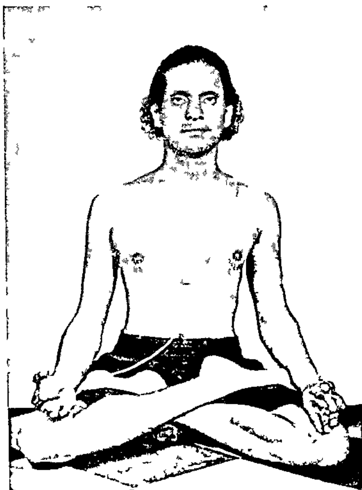


चित्र नं. ४ (पूर्ण क्र. २६) शीर्षासन (उत्तरार्ध-द्वितीय रूप)

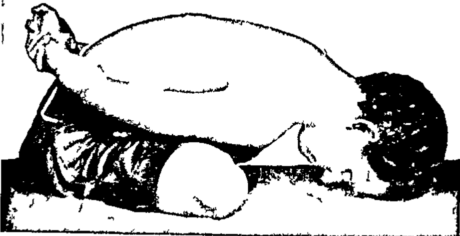
P No 4 (S No 26) Sheershasana (Part Two-Second Phase)



चित्र सं. ५ (पूर्ण स. २७) शीर्षासनस्थ पद्मासन
P. No 5 (S No 27) Padmasana In Shirshasana Pose



चित्र सं ६ (पूर्ण सं. २८) पद्मासन
P No 6 (S N 28) Padmasana

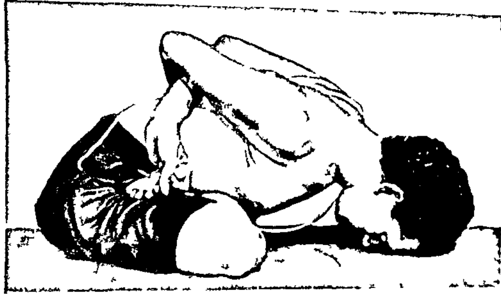


चित्र स ७ (पूर्ण स २९) पूर्ण पद्मासन
(बद्धपद्मासन या योगमुद्राका पहला अपूर्ण प्रकार)
P No 7 (S No 29) Purna Padmasana
(Baddha Padmasana or Yoga Mudra—First Part)

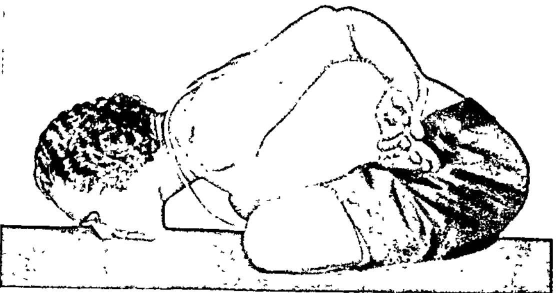




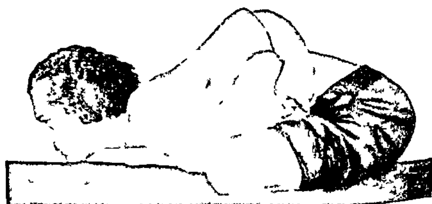
चित्र स. ९ (पूर्ण स. ३१) बद्धपद्मासनका तीसरा प्रकार
P No 9 S No 31 Baddha Padmasana Third Part



चित्र स १० (पूर्ण स ३२) बद्ध पद्मासनका चौथा प्रकार
P No 10 (S No 32) Baddha Padmasana – Fourth Part
(Lotus Pose)



चित्र सं. ११ (पूर्ण सं. ३३) बद्ध पद्मासनका पाँचवा प्रकार (सम्पूर्ण)
P. No. II (S. No. 33) Baddha Padmasana-Fifth Part (Final Phase)
(Lotus Pose)



चित्र क्र. १२ (पूर्ण क्रं ३४) बद्ध पद्मासनका छटाँ प्रकार (सम्पूर्ण)

P. No 12 (S No 35) Baddha Padmasana-Sixth Part (Final Phase)

(Lotus Pose)



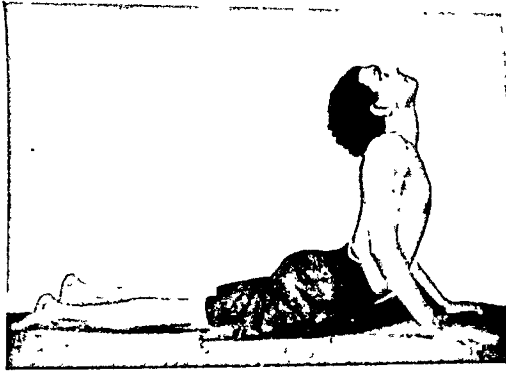
चित्र सं. १३ (पूर्ण सं. ३५) सुप्त ऊर्ध्व हस्तासन (पहला प्रकार)
P No 13 (S No 35) Supta Urdhwa Hastasana (First Part)



चित्र सं. १४ (पूर्ण सं. ३६) सुप्त उर्ध्व हस्तासन (द्वितीय प्रकार)
P. No 14 (S No 36) Supta Urdhwa Hastasana (Second Part)



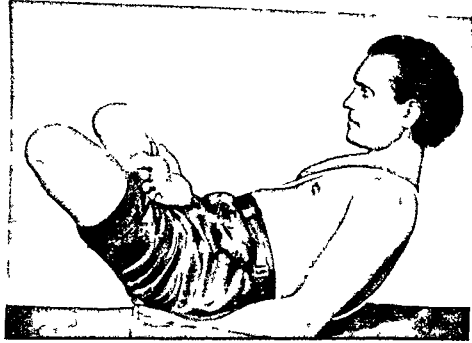
चित्र सं. १५ (पूर्ण स. ३७) भुजगासन (अपूर्ण रूप)
P No 15 (S No 37) Bhujangasana (First Part)
(Cobra Pose)



चित्र सं. १६ (पूर्ण सं. ३८) भुजंगासन (सम्पूर्ण रूप)
P No 16 (S. No 38) Bhujangasana (Second Part)—Cobra Pose



चित्र सं. १७ (पूर्ण सं. ३९) मत्स्यासन
P No 17 (S No 39) Matsyasana / Fish Pose)



चित्र स. १८ (पूर्ण स ४०) तोलागुलासन (तुल्रासन)
P No 18 (S No 40) Tolangulasana (Tulasana)
(Balance Pose)



चित्र सं १९ (पूर्ण स ४१) एकपाद शलभासन
P No 19 (S. No 41) Eka Pada Shalabhasana
(Locust Pose)



चित्र सं. २० (पूर्ण सं. ४२) द्विपाद शलभासन
P. No 20 (S No 42) Dwi Pada Shalabhasana Locust Pois

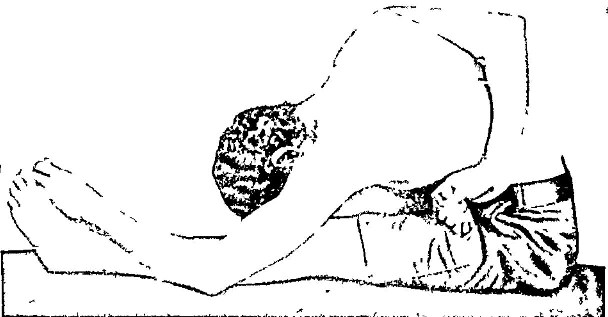
35287



चित्र सं. २१ (पूर्ण सं. ४३) जानु शिरासन (पहला प्रकार)
P No 21 (S No 43) Janu Shirasana (First Part)



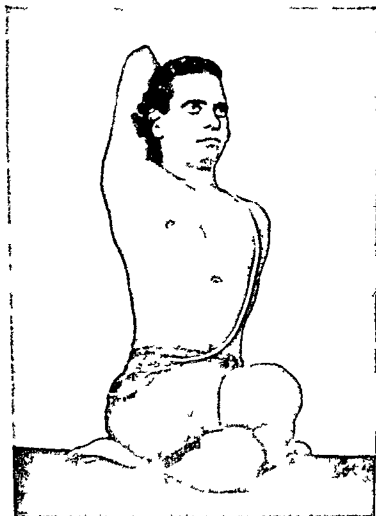
चित्र नं. २२ (पूर्ण नं. ४४) जानु शिरासन (दूसरा प्रकार)
P. No 22 , S No 44) Janu Shirasana Second Part



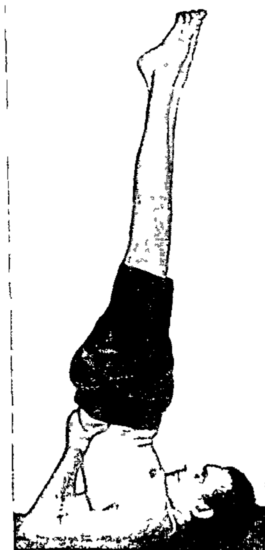
चित्र सं २३ (पूर्ण सं. ४५) जानु शिरासन (तीसरा प्रकार)
P No 23 (S No 45) Janu Shirasana (Third Part)



चित्र सं. २४ (पूर्ण सं. ४६) गोमुखासन (पृष्ठभाग)
P. No. 24 (S. No. 46) Gomukhasana (Back Pose)



चित्र सं २५ (पूर्ण सं ४७) गोमुखासन (अग्रभाग)
P No 25 (S No 47) Gomukhasana (Front Pose)



चित्र सं. २६ (पूर्ण सं. ४८) विपरीत करणी (उर्ध्व सर्वांगासन)—सम्पूर्ण.
P. No. 26 (S. No. 48) Viparita Karani (Urdhwa Sarvangasana)

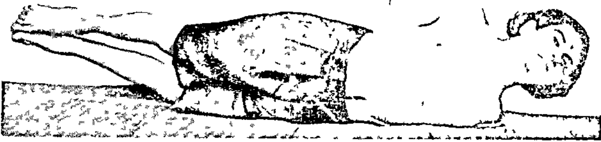


चित्र सं. २८ (पूर्ण सं. ५०) पद्मासन (विपरीत करणी अवस्थामें दूसरा प्रकार)

P. No 28 (S. No. 50) Padmasana in Viparit Karani (Second Phase)



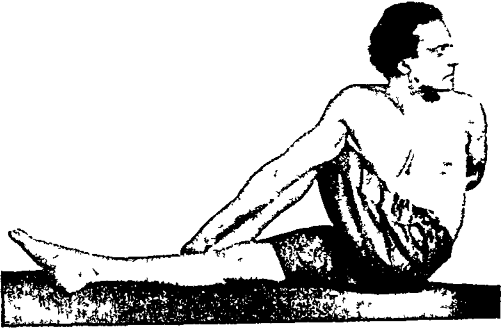
चित्र स. २९ (पूर्ण सं. ५१) नौकासन (पहला प्रकार)
P No. 29 (S No 51) Naukasana (First Part
(Craft Pose)



चित्र सं. ३० (पूर्ण सं. ५२) नौकासन (दूसरा प्रकार)
P No 30 (S No 52) Naukasana (Second Part)
(Craft Pose)



चित्र सं. ३१ (पूर्ण सं. ५३) नौकासन (तीसरा प्रकार)
P No 31 (S No. 53) Naukasana – Third Part
(Craft Pose)



चित्र सं. ३२ (पूर्ण सं. ५४) अर्धं मत्स्येंद्रासन (पहला अपूर्ण प्रकार)

P No 32 (S No 54) Ardha Matsyendrasana (First Part) (Phase One)



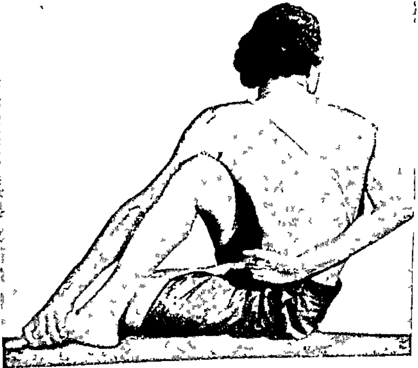
चित्र सं. ३३ (पूर्ण सं. ५५) अर्ध मत्स्येंद्रासन (पहला सम्पूर्ण प्रकार)
P, No 33 (S No 55)Ardha Matsyendrasana (First Part)
(Fhase Two)



चित्र सं. ३४ (पूर्ण सं. ५६) अर्ध मत्स्येंद्रासन (दूसरा अपूर्ण प्रकार)
P. No. 34 (S. N 56) Ardha Matsyendrasana
(Second Part-Phase One)



चित्र सं. ३५ (पूर्ण सं. ५७) अर्ध मत्स्येंद्रासन (दूसरा सम्पूर्ण प्रकार)
P No 35 (S. No 57) Ardha Matsyendrasana
(Second Part-Phase Two)



चित्र सं. ३६·(पूर्ण सं. ५८) पूर्ण मत्स्येंद्रासन (बाये अंगका अभ्यास)
P No 36 (S No 58) Purna Matsyendrasana (Left Side)



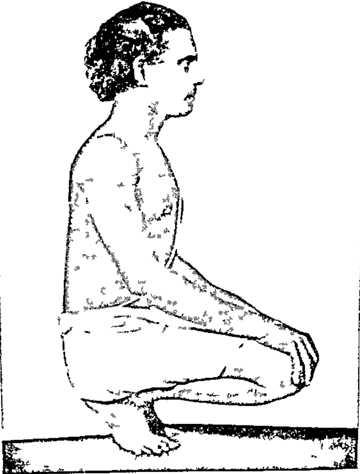
चित्र स ३७ (पूर्ण स ५९) पूर्ण मत्स्येंद्रासन (दहिने अगका अभ्यास)
P No 37 (S No 59) Purna Matsyendrasana (Right Side)



चित्र स. ३८ (पूर्ण स. ६०) लोलासन (पहला प्रकार)
P No 38 (S No 60) Lolasana (First Part)
(Swing Pose)



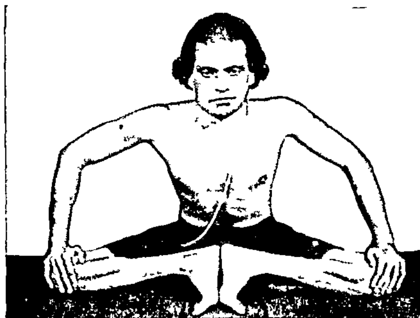
चित्र स ३९ (पूर्ण स ६१) लोलासन (तीसरा प्रकार)
P No 39 (S No 61) Lolasana (Third Part)
(Swing Pose)



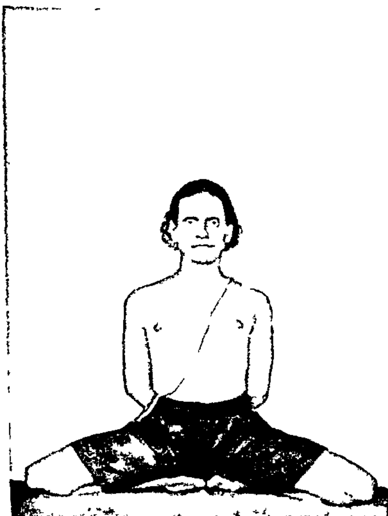
चित्र स. ४० (पूर्ण स. ६२) उत्कटासन
P No 40 (S. No. 62) Utkatasana



चित्र सं. ४१ (पूर्ण सं. ६३) गोरक्षासन (पहला अपूर्ण प्रकार)
P. No. 41 (S. No. 63) Gorakshasana (First Part-Phase One)



चित्र सं. ४२ (पूर्ण सं. ६४) गोरक्षासन (दूसरा अपूर्ण प्रकार)
P. No 42 (S. No 64) Gorakshasana (Second Part-Phase Two)



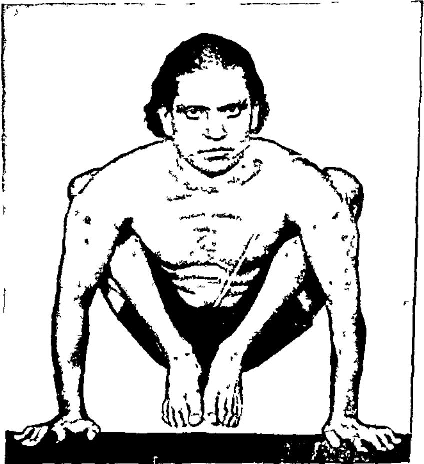
चित्र स. ४३ (पूर्ण स. ६५) गोरक्षासन (सम्पूर्ण अग्रभाग)
P No 43 (S No 65) Gorakshasana (Full-Front Pose)



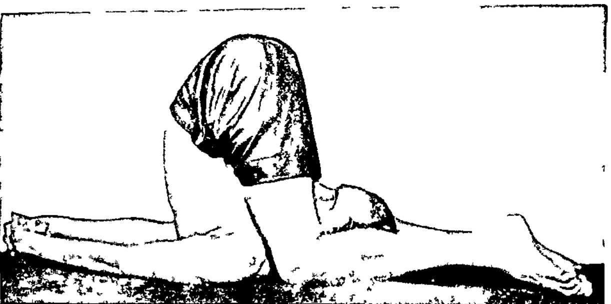
चित्र स ४४ (पूर्ण स ६६) गोरक्षासन (सम्पूर्ण–पृष्ठभाग)
P No 44 (S No 66) Gorakshasana (Full–Back Pose)



चित्र स. ४५ (पूर्ण स. ६७) कूर्मासन
P No 45 (S No 67) Koormasana



चित्र सं. ४६ (पूर्ण सं. ६८) बकासन
P No 46 (S No 68) Bakasana



चित्र सं. ४७ (पूर्ण सं. ६९) कर्ण पीडनासन
P No 47 (S No 69) Karna Peedanasana

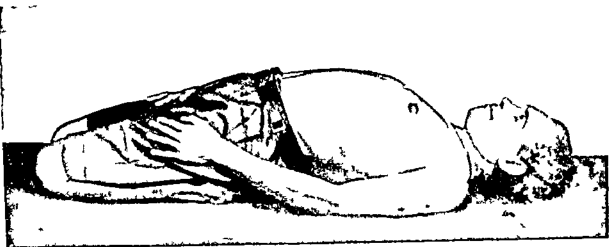
विशेष श्रमसाध्य विभाग—चतुर्थ विभाग

AN ADVANCED COURSE—Fourth Section



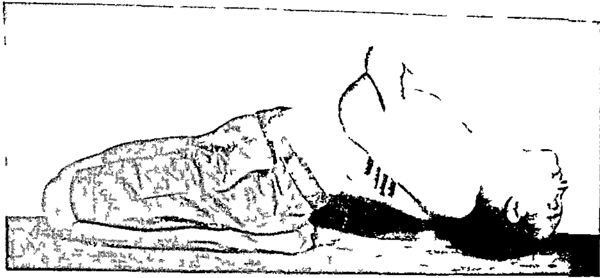
चित्र स. १ (पूर्ण सं. ७०) पश्चिमोत्तानासन

P No. I (S. No 70) Paschimottanasana



चित्र स. २ (पुण स ७१) सुप्त वज्रासन (पहला प्रकार)

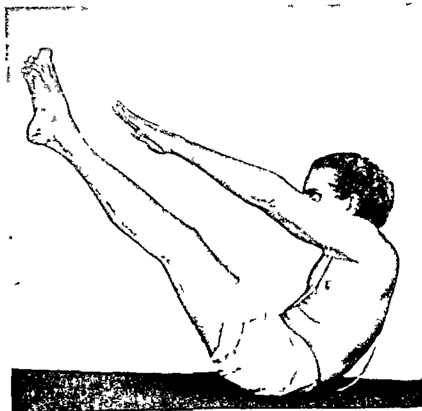
P No 2 (S No 71) Supta Vajrasana (First Part)



चित्र स. ३ (पूर्ण सं. ७२) सुप्त वज्रासन (दूसरा प्रकार)
P No 3 (S No 72) Supta Vajrasana (Second Part)



चित्र स ४ (पूर्ण सं ७३) उर्ध्व पाद शिरासन
P No 4 (S No 73) Urdhwa Pada Shirasana



चित्र सं. ५ (पूर्ण स. ७४) उर्ध्व पाद हस्तासन
P No. 5 (S. No 74) Urdhwa Pada Hastasana



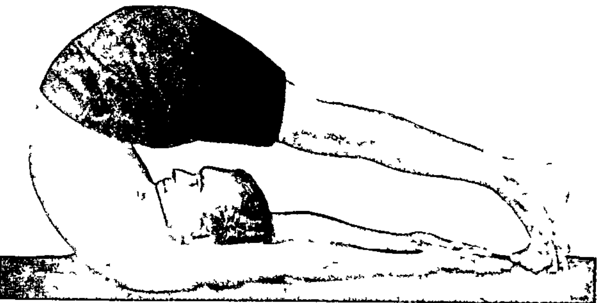
चित्र नं ६ (पूर्ण सं. ७५) सर्वांगासन (हलासन–पहला प्रकार)

P No 6 (S. No 75) Sarvangasana

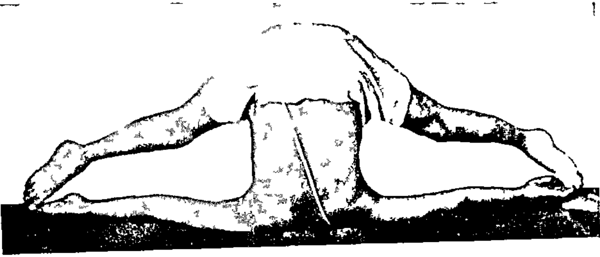
(Halasana Plough Pose–First Part)



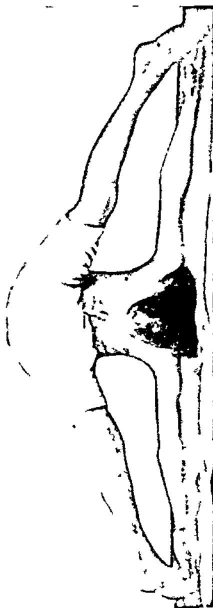
चित्र सं. ७ (पूर्ण सं. ७६) सर्वांगासन (हलासन-दूसरा प्रकार)
P. No. 7 (S No. 76) Sarvangasana (Halasana-Plough Pose)
(Second Part)



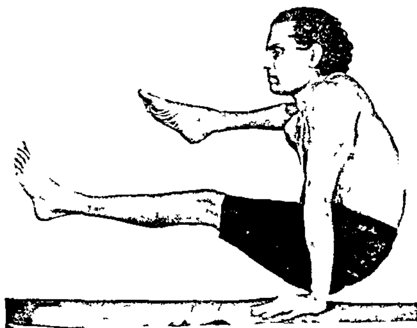
चित्र सं. ८ (पूर्ण सं. ७७) सर्वांगासन (हलासन–तीसरा प्रकार)
P No 8 (S No. 77) Sarvangasana (Halasana-Plough Pose)
(Third Part)



चित्र स. ९ (पूर्ण स. ७८) विस्तृतपाद सर्वांगासन (पृष्ठभाग)
P No, 9 (S No 78) Vistruta Pada Sarvangasana (Back Pose)



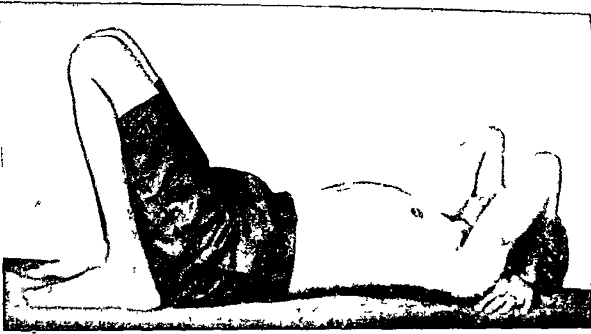
चित्र सं. १० (पूर्ण स. ७९) विस्तृतपाद सर्वांगासन (अग्रभाग)
P. No 10 (S. No 79) Vistruta Pada Sarvangasana (Front Pose)



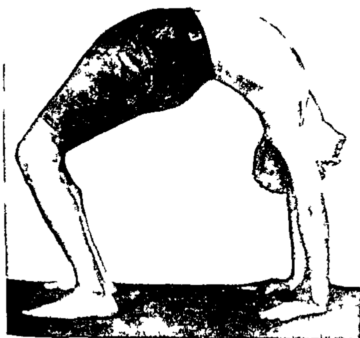
चित्र सं. ११ (पूर्ण सं. ८०) एक पाद भुजासन
P. No 11 (S. No. 80) Eka Pada Bhujasana



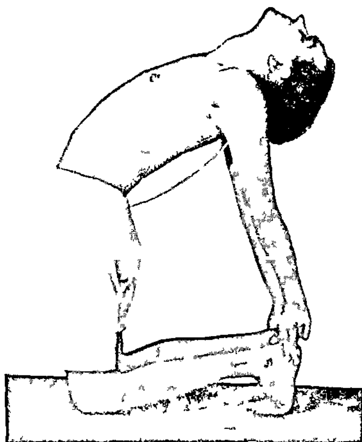
चित्र सं. १२ (पूर्ण सं. ८१) द्वि पाद भुजासन
P. No 12 (S No 81) Dwi Pada Bhujasana



चित्र सं. १३ (पूर्ण सं. ८२) चक्रासन (पहला प्रकार-अपूर्ण)
P. No 13 (S No 82) Chakrasana (First Part)
(Wheel Pose)



चित्र स १४ (पूर्ण सं ८३) चक्रासन (दूसरा प्रकार-सम्पूर्ण)
P No 14 (S No 83) Chakrasana (Second Part)
(Wheel Pose)

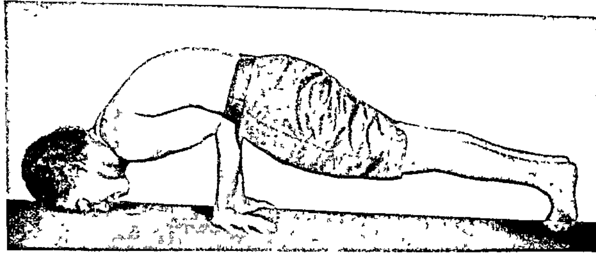


चित्र स ९५ (पूर्ण स ८४) उष्ट्रासन

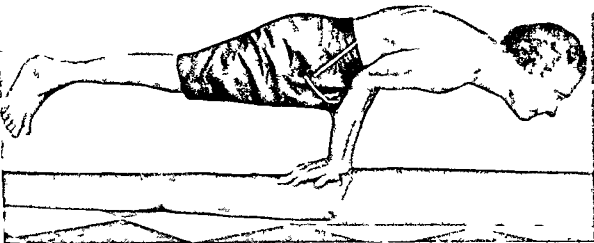
P No 15 (S No 84) Ushtrasana



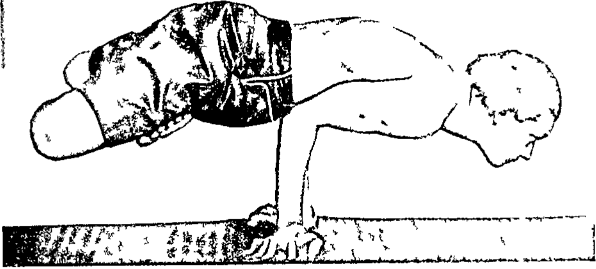
चित्र सं. १६ (पूर्ण सं. ८५) हंसासन (अपूर्ण)
P No 16 (S No 85) Hansasana (First Part)



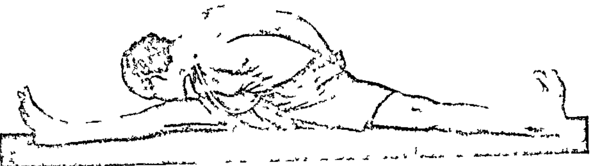
चित्र सं. १७ (पूर्ण सं. ८६) हंसासन (सम्पूर्ण)
P No 17 (S. No. 86) Hansasana (Second Part)



चित्र स. १८ (पूर्ण स. ८७) मयूरासन
P No 18 (S No 87) Mayoorasana (Peacock Pose)

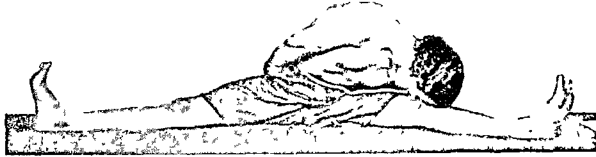


चित्र स १९ (पूर्ण स ८८) मयूरी आसन
P No 19 (S No 88) Mayoori Asana



चित्र सं. २० (पूर्ण सं. ८९) विस्तृत पाद वक्ष (छाती) भूमि स्पर्शासन
(पहला प्रकार)

P No 20 (S No 89) Vistruta Pada Vaksha Bhumi Sparshasana
(First Part)



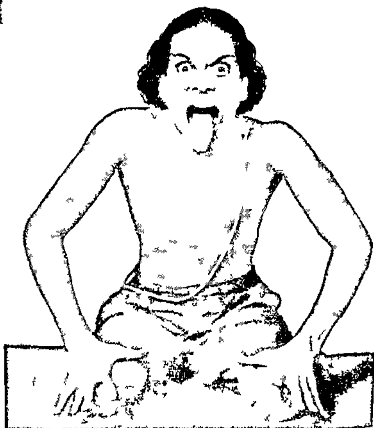
चित्र सं. २१ (पूर्ण स. ९०) विस्तृतपाद वक्ष (छाती) भूमि स्पर्शासन
(दूसरा प्रकार)

P. No 21 (S No 90) Vistruta Pada Vaksha Bhumi Sparshasana
(Second Part)



चित्र सं. २२ (पूर्ण सं ९१) विस्तृतपाद् वक्ष (छाती) भूमि स्पर्शासन
(सम्पूर्ण)

P No 22 (S No 91) Vistruta Pada Vaksha Bhumi Sparshasana
(Third Part)



चित्र स २३ (पूर्ण स. ९२) सिंहासन
P No 23 (S No 92) Sinhasana (Lion Pose)

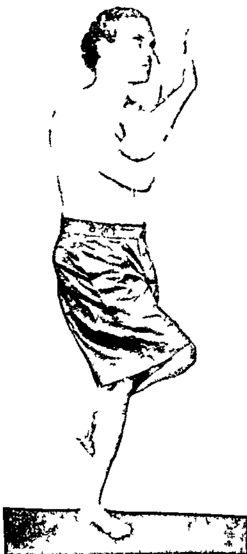


चित्र सं. २४ (पूर्ण सं. ९३) गरुडासन

P. No. 24 (S No 93) Garudasana (Eagle Pose)



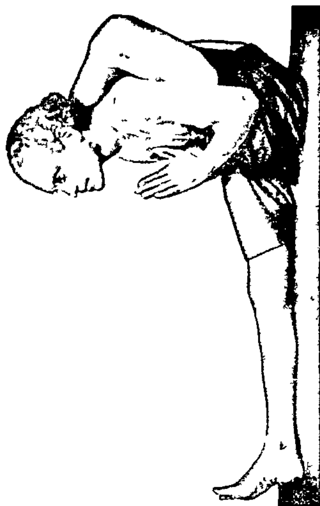
चित्र स २३ (पूर्ण स. ९२) सिंहासन
P No 23 (S No 92) Sinhasana (Lion Pose)



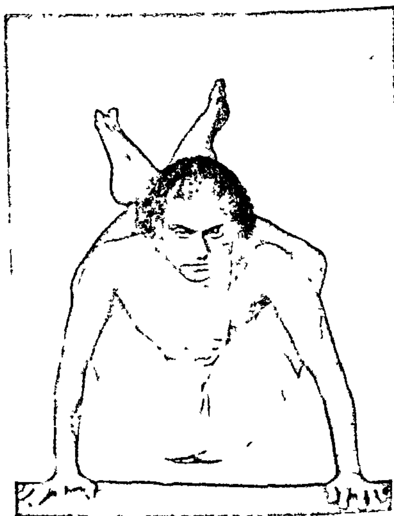
चित्र स २४ (पूर्ण स. ९३) गरुडासन
P No 24 (S No 93) Garudasana (Eagle Pose)



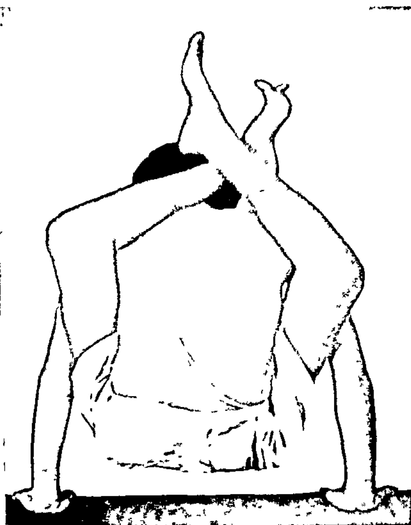
चित्र स २५ (पूर्ण स ९४) पादागुष्ठासन
P No 25 (S No 94) Padangushthasana



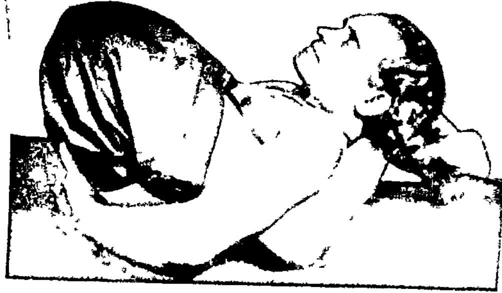
चित्र सं. २६ (पूर्ण स. ९५) एक पाद शिरासन
P No 26 (S No. 95) Eka Pada Shirasana



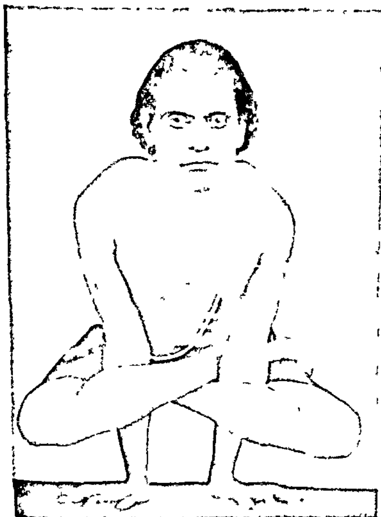
चित्र सं. २७ (पूर्ण सं. ९६) द्विपाद शिरासन (अग्रभाग)
P No 27 (S No. 96) Dwi Pada Shirasana (Front Pose)



चित्र सं. २८ (पूर्ण सं. ९७) द्विपाद शिरासन (पृष्ठभाग)
P. No 28 (S. No. 97) *Dwi Pada Shirasana*
(Back Pose)



चित्र सं २९ (पूर्ण स ९८) सुप्त द्विपाद शिरासन
P No 29 S No 98) Supta Dwi Pada Sirsasana

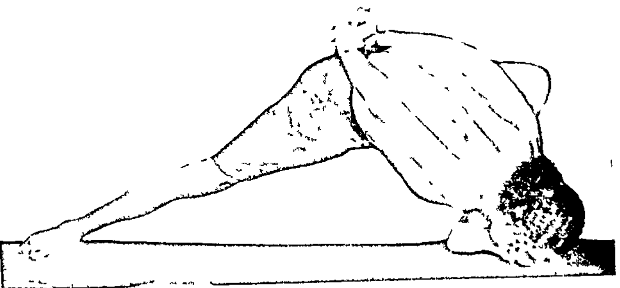


चित्र सं. ३० (पूर्ण सं. ९९) कुक्कुटासन
P. No 30 (S No 99) Kukkutasana

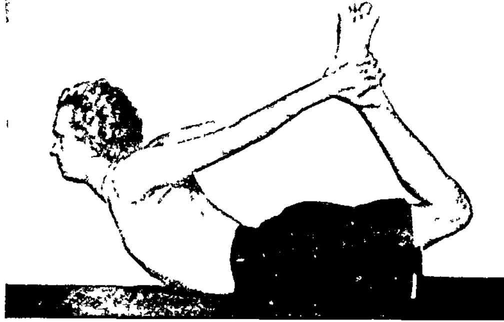


चित्र सं. ३१ (पूर्ण सं. १००) गर्भासन

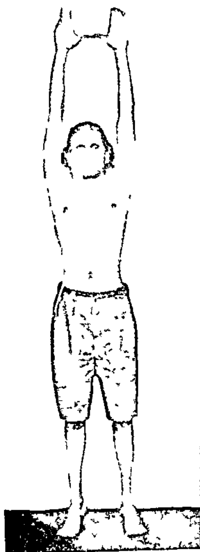
P No 31 (S No 100) Garbhasana (Womb Pose)



चित्र सं. ३२ (पूर्ण सं. १०१) वीर्यस्तम्भनासन
P No 32 (S No 101) Veerya Stambhanasana



चित्र सं. ३३ (पूर्ण स. १०२) सुप्त धनुरासन
P No 33 (S No 102) Supta Dhanurasana



चित्र सं. ३४ (पूर्ण सं. १०३) वृक्षासन
P. No. 34 (S. No. 103) Vrikshasana



योगसाधना—श्री रामतीर्थ योगाश्रममें
Yogic Class—Shri Ramtirth Yogashram



योगसाधना वर्गका दृश्य—श्री रामतीर्थ योगाश्रम
Yogic Class—Shri Ramtirth Yogashram

योगसाधना – खुले मैदान और बगीचेमें
Open Space Yogic Class



श्री रामतीर्थ योगाश्रम प्रवेशद्वार
Shri Ramtirth Yogashram – Entrance

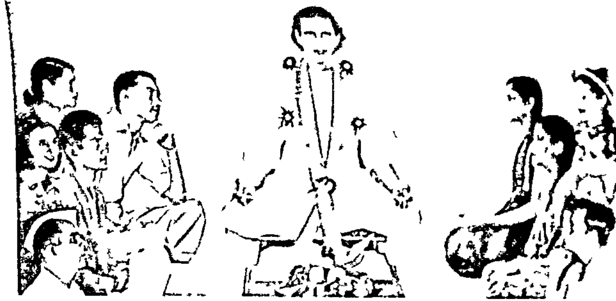
श्री योगाराज उमेशचन्द्रजी, श्री रामतीर्थ योगाश्रम कार्यालयमें
Shri Yogiraj Umeshchandraji–Busy at Shri Ramtirth Yogashram Off



श्री रामतीर्थ योगाश्रम बिल्डींग
Shri Ramtirth Yogashram Building

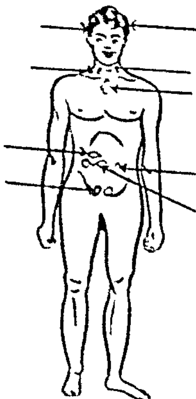


श्री योगिराज उमेशचन्द्रजी—कुटुंबीयोंके साथ
Shri Yogiraj Umeshchandraji with Family Members

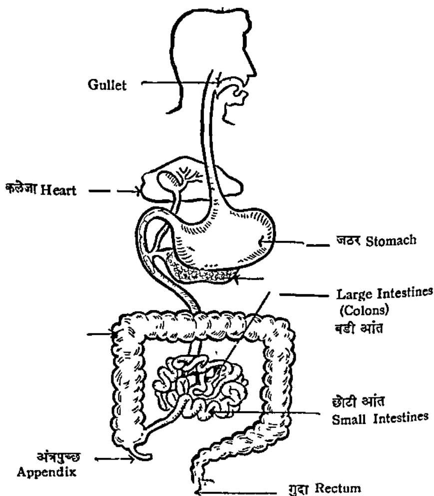


योगीराज श्री उमेशचन्द्रजी श्री रामतीर्थ योगाश्रम सभागृहमें व्याख्यानके समय

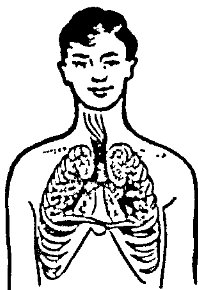
Yegiraj Shri Umeshchandraji at the time of lecture at
Shri Ramtirth Yogashram Hall



अंतःस्रावी ग्रंथि
Internal Harmones

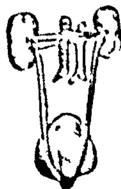


पचन अवयव
Digestive Organs.



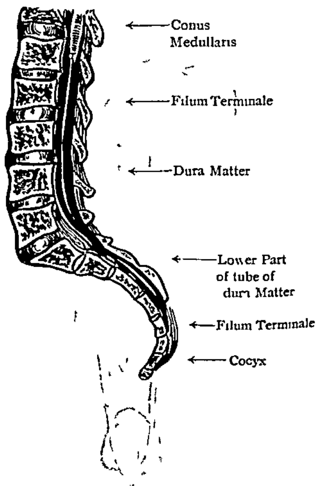
फेफड़े
Lungs

Urinary System

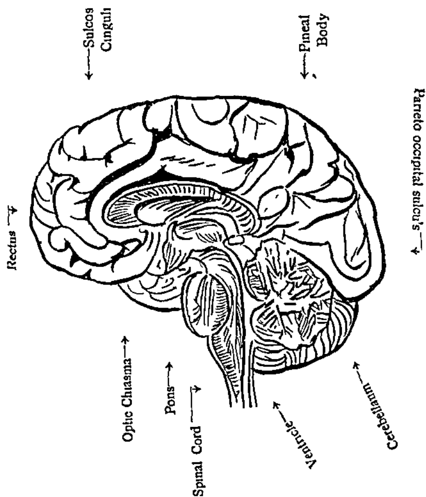


Vertebral Canal and Spinal Cord

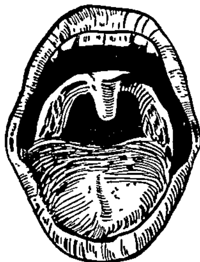
करोड रज्जू



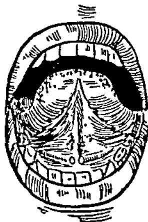
Brain मेंदू [मगज]


Sulcos Cinguli
Pineal Body
Parieto occipital sulcu's
Rectus
Optic Chiasma
Pons
Spinal Cord
Ventricle
Cerebellaum

Pro-Pharyngeal Isthmus as seen through widley opened Mouth
मुख अथवा मुँह खोलनेके पश्चात उपजिव्हाँ

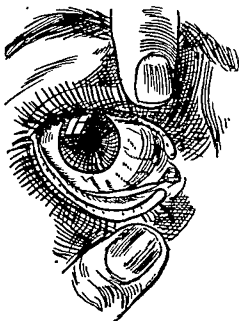


Lower Surface of the Tongue
जिव्हाँ का निचेका भागका दृश्य



Human Eye

चक्षू (आँख) का दृश्य



←—Margin of the upper eye lid

←—Lacrimal caruncle

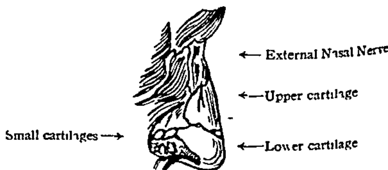
←—Tarsal gland

Ear (कान)



The Auricle

Nose [नाक]




પ્રાંતિક ભૂમિકા

શાકાહાર અને માંસાહાર

રાક્ષસો, યુધ્ધ ક્ષેત્રમાં લડનારા સૈનીકો, યવનો અને તમોગુણ પ્રધાન મનુષ્યોનો આહાર માસ ભક્ષણ હોય છે. અને મનુષ્ય, દેવ, ગંધર્વ તેમજ સાત્વિક ગુણપ્રધાન સ્ત્રી પુરૂષોનો આહાર શાકાહાર હોય છે. માંસાહાર, શરાબ, ગાંજો, બીડી, સિગારેટ વગેરે રજોગુણ અને તમોગુણ પ્રધાન વસ્તુઓ મનુષ્ય માટે અનુકુળ નથી. આ વસ્તુઓના વ્યવહારથી જીવન અધોગતિના પંથે વિચરે છે અને અનેક પ્રકારના રોગ, વિવાદ, ઝગડા, દુષ્ટ વિચાર, માનસિક વિકાર જેવી અનેક પ્રકારની આપત્તિઓ જીવનને ઘેરી લે છે. માંસાહાર પશુઓનો આહાર છે, અને પશુઓની પ્રવૃત્તિ પર નજર નાખતાં માલમ પડશે કે જબરજસ્તી, મારફાટ, ક્રોધ, અહંકાર, દમન જેવાં અનેક દૂષણો દયાહીન, અકલ્પનીય ત્વરીત આવેશના પ્રભાવથી તે, અન્ય મૃગ-માનવાદિ પ્રાણીઓને વિનાકારણ મારી નાખે છે. તેઓના કર્માનુસાર, તે પશુઓની પ્રકૃત્તિ છે, તે પ્રમાણેજ તે માંસભક્ષક પશુઓને દાંત, કાન, આંખો, હાથ-પગ નખ જેવા અવયવો છે. શાકાહારી પશુઓનો સ્વભાવ માંસાહારી પશુઓથી ભિન્ન છે. શાકાહારી પશુનો હાવભાવ, હલચલ, સ્વભાવમા પ્રેમ જેવાં ગુણ-લક્ષણ હોય છે. માંસાહાર, જો મનુષ્યનો સ્વાભાવિક આહાર હોત તો પ્રકૃતિએ મનુષ્યને પણ માંસાહારી પશુઓ (સિંહ, વાઘ, દીપડો) ના જેવાજ દાંત, નખ, કાન જેવા અવયવો આપ્યા હોત, પરંતુ વાસ્તવિકતામાં, તેમ નથી. આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે માંસાહાર, માનવનો ખોરાક નથી. જેથી મનુષ્યે શુધ્ધ શાકાહારી ખોરાક લેવો જોઇએ. કેટલાક લોકનું કહેવુ છે કે શકિત વધારવા, તાકાત મેળવવા માંસાહાર જરૂરી છે. કિંતુ, આ વાત સત્યથી તદન વેગળી છે. ચણા, મગ, અડદ, તુવર, મઠ, જેવાં દ્વિદળ (દાળ) તથા ઘઉં, ચોખા જેવા નવ પ્રકારના ધાન્યનું સેવન, ફળ, મેવા, દુધ, ઘી, માખણ, જેવી વસ્તુઓ શરીર અને મનને ઘણી સારી શકિત આપે છે. કેટલાક લોક એમ પણ માને છે કે અધિક ઠંડી ધરાવતા દેશોમા માંસાહાર વિના ચાલી શકતુ નથી. આ પણ તદ્દન તથ્યહીન છે. શરીરને યથા સંભવ સમશીતોષ્ણ રાખનારી શક્તિ શાકાહારમા વિદ્યમાન છે. ઇંડાનુ સેવન પણ હાનીકારક છે શાકાહારીઓની અપેક્ષા માંસાહારી વધારે પ્રમાણમાં રોગી જોવામાં આવે છે. ગૃહક કાસ, સામાજીક કલહ, પ્રાતીય યુધ્ધ, વિશ્વ-યુદ્ધ જેવા અનિષ્ટોના કેટલાંક કારણોમાં માંસાહાર, મદિરા, અને તમાકુ વગેરેનો ઉપયોગ પણ એક પ્રધાન કારણ છે. પ્રિય વાંચકવર્ગ, અગર આપ માંસાહારી હો, તો આજથીજ તેનો અને માદક વ્યસની વસ્તુઓનો ત્યાગ કરો અને શુધ શાકાહારી બનો.

—યોગિરાજ ઉમેશચંદ્રજી

પ્રસ્તાવના

આ પ્રગટ કરતાં મને અતિ આનંદ થાય છે, જે મારા યેાગાભ્યાસ સબંધી ૩૫ વર્ષના યથાશકિત અને યથામતિ પ્રાપ્ત કરેલા અનુભવેાનુ નવનીત રુપે આ પુસ્તક મારા અભિન્ન અને આત્મસ્વરુપ પાઠકવૃંદની સમક્ષ ઉપસ્થિત કરવાનેા સુઅવસર પ્રાપ્ત થયેા છે. સાધારણ રીતે માનવસ્વભાવ બે ભાવમાં પ્રગટ થાય છે : એક તેા પેાતાના જીવનને અધઃપતન તરફ લઈ જવુ – અર્થાત મારફાડ, છળકપટ, નિંદા, કામ, ક્રોધ, લેાભ, મદ, મત્સર, ચેારી, અને કુકર્મો તરફ પ્રવૃત થવુ અને બીજો સન્માર્ગે ચાલીને તન, મન, ધનથી સંતુષ્ટ રહી પરમ સુખ તરફ પ્રવૃત થવુ તે છે. આ અવસ્થામાં મનુષ્ય સંસારમાં રહીને અથવા ઋષિ આશ્રમ અને યેાગાશ્રમમાં રહીને સત્-ચિત આનંદથી દિવ્યતાનેા અનુભવ કરી શકે છે.

યેાગાભ્યાસ સંબંધી વિશેષ સ્પષ્ટિકરણ અને શંકા–સમાધાન વગેરેનેા ઉલ્લેખ હવે પછીના લેખેામાં કરવામાં આવશે.

યેાગાભ્યાસ ના અધિકારી કેાણ ?

ब्राह्मण क्षत्रिय विशां स्त्री शूद्राणां च पावनम् ।
शांतये कर्मणामन्यद्योगान्नास्ति विमुक्तये ॥ १ ॥
युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा ।
अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्वं योगेष्वतंद्रितः ॥ २ ॥

—હઠયેાગ પ્રદીપિકા

અર્થાત્ બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય, શુદ્ર અને સ્ત્રી બધાને યેાગનેા અધિકાર છે. યુવાન હેાય કે વૃધ્ધ હેાય અથવા અતી વૃધ્ધ હેાય, વ્યાધિથી પીડિત હેાય કે દુર્બલેન્દ્રિય હેાય બધાંને યેાગનેા અધિકાર છે. તેમને અભ્યાસથી યેાગસિધ્ધિ થઈ શકે છે. તેમના મનને શાંતિ કે મુકિત અપાવનાર યેાગ જેવું અન્ય કોઇજ સાધન નથી.

આ હઠયેાગ પ્રદીપિકાનેા સંદેશ છે, કે જે સ્ત્રી પુરુષ સંસારિક વ્યવહારના કાર્યમાં ગુંથાયેલા રહી અન્ય કોઈ આશ્રમનું કર્તવ્ય પ્રાલન કરે છે; તેઓ પડવૈરીથી નિઃસંદેહ જુદા રહે એમ તેા નથીજ. અર્થાત્ વ્યવહારિક કામ કરતી વખતે કોઈ વિશેષ કારણ વશાત્ જો કામ ક્રોધાદિ વિકાર અનિવાર્ય રુપે આક્રમણ કરે તેા પેાતાના મનેાબળથી તેનેા સામનેા કરી આત્માને દૃષ્ટા રાખવેા અર્થાત્ બહારથી જોનારને પેાતે વ્યવહાર કુશળ પ્રતિત થાય. ભાંગ, ગાંજા, તંબાકુ, ચાહ, દારુ, વગેરે વ્યસનેાથી પૂર્ણ રીતે દૂર રહેવુ જોઇએ. સત્સંગ સત્શાસ્ત્ર [વેદ, ઉપનિષદ્, રામાયણ, યેાગવાશિષ્ઠ, શ્રીમદ્ ભગવદ્‌ગીતા, પાતંજલ યેાગદર્શન, અષ્ટાવક્ર ગીતા, અવધૂત ગીતા, ઘેરંડ સંહિતા, શિવસંહિતા, મહાત્માઓના જીવન ચરિત્ર] નું અધ્યયન, શુધ્ધ સાત્વિક ભેાજન, પવિત્ર સ્થાનમાં નિવાસ, માતા પિતા ગુરુ આદિના વચનેાનું પાલન વગેરે નૈતિક કર્તવ્યેા દરેક સાધકને માટે જરુરી છે. જન સમાજ આજે આધિ-વ્યાધિથી દુઃખી છે. એવાઓને યથા સુલભ ઉપાયથી વાસ્તવિક સુખ તરફ લઈ જવા એ અષ્ટાંગ યેાગનેા ઉદ્દેશ છે.

પ્રયેાજન

જેમની બુધ્ધિ અસ્થિર છે, મન ચંચળ છે અને જેઓ શરીરના તથા મનના કોઈ ને કોઈ રેાગથી ઘેરાયલા છે, કે જેમને ડૅાક્ટર, વૈદ્ય, હકિમ, જ્યેાતિષી અને મંત્ર તંત્રાદિ વિવિધ ઉપાયેાનેા આશ્રય લેવા છતાંપણ વ્યાધિઓથી મુકિત મળતી નથી એવાઓને યેાગ-શાસ્ત્રના લાભેા અને સામર્થ્યથી પરિચિત કરાવવા એજ મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. **व्याधीनाम् च परिमोक्षः** । છતાં પણ છાતી ઠેાકીને નિશ્ચયપુર્વક આ દાવેા કરી શકીએ છીએ કે નિરેાગી અવસ્થામાં જેઓ શ્રધ્ધા અને વિશ્વાસથી યેાગાભ્યાસને અપનાવશે, તેમના જીવનમાં રેાગી બનવાનેા સમય ક્યારેય નહિ આવે. **स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणम्** । અર્થાત્ નિરંતર યેાગાભ્યાસ કરતા રહેવાથી શરીર નિરેાગી અને સુદ્રઢ રહે છે; મન પવિત્ર અને શક્તિશાળી બની આત્મજ્ઞાન તરફ પ્રવૃત્ત થાય છે.

સંબંધ

જેમ બાલ્યાવસ્થા, કુમારાવસ્થા, યુવાવસ્થા, પ્રૌઢાવસ્થા, વૃંધ્ધાવસ્થા, અને જર્જરા વસ્થામાં શરીરની સ્થિતિ બદલાતી રહે છે તેમ જાગ્રતાવસ્થા, તંદ્રાવસ્થા, મધુમાવસ્થા અને તુરિયાવસ્થામાં પણ ક્રમાનુસાર બદલાતી રહે છે. જીવ અજ્ઞાન અવસ્થામાં હરેક સ્થિતિમા પોતાને પરવશ, અપૂર્ણ, ચિંતાગ્રસ્ત અને દુઃખી માને છે. જે દિવસે મનુષ્યને સ્પષ્ટ ભાન થશે કે કલ્પવૃક્ષની જેમ બધા લાભોને આપનારી યોગવિદ્યામાં અભિરુચિ રાખવાથી અને તેની વ્યવહારિક ઉપયોગ કરવાથી જરુર પોતાનો ઉધ્ધાર થશે, તેજ દિવસથી તેજ ક્ષણથી દુઃખની સંપૂર્ણ નિવૃતી થશે, અને સુખની સાથે સંબંધ સધાશે.

ભારતનું આગળ પડતું સ્થાન

યોગવિદ્યા:—યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, અને સમાધિના ઉપાસકો જગતમાં વિશેષ કરીને ભારતમાં—પ્રાચીન કાળમા થઈ ગયા છે વર્તમાન કાળમાં પણ તેઓનું અસ્તિત્વ વિદ્યમાન છે; અને ભવિષ્યમા પણ તેમનુ અવતરણ અવસ્ય થશે.

આપણા ભૂતપૂર્વ યોગવેત્તા અને ઋષિ મહર્ષિઓએ યૌગિક જીવનના આધારને કેવળ આત્મકલ્યાણ સુધીજ સ્વીકાર્યો છે. શરીરને નિરોગી, બળવાન તથા મનને વિશુધ્ધ અને પવિત્ર બનાવવાની દિશામાં તેમની પ્રવૃત્તિ બહુજ ઓછી હતી. એમ માની શકાય છે કે તે ઋષિ મુનિઓના સમયમાં નૈસર્ગિક જીવનજ પોતાના દૈનિક વ્યવહારમાં જીવનક્રમ રહ્યો હશે. અર્થાત્ જંગલોમાં, ખેતરોમાં, પુષ્પવાટિકાઓમાં, મધુ કુંજોમાં અને છાણ માટીથી બનેલા નિવાસ સ્થાનોમાં વાસ કરવો, નદી કુવા વગેરેના **પ્રાણવાયુથી ભરપુર** શુધ્ધ જલનું સેવન, શુધ્ધ વલ્કલ અને ખાદી વસ્ત્ર પરિધાન, દુધ, ફળાદિનો યથાયોગ્ય ઉપયોગ, સાત્વિક શુધ્ધ આહાર, સત્સંગમાં વધારે પ્રેમ, સૂર્ય નમસ્કારદ્વારા સૂર્ય કિરણો અને શુધ્ધ વાયુથી [વિટામીન] પ્રાણજીવક તત્વો ગ્રહણ થઈ શરીરમા પહોંચતા, આ બધી બાબતો કુદરતમય જીવન હોવાથી શારીરિક તથા માનસિક આરોગ્ય સહેલાઈથી જળવાઈ રહેતુ. આપણી વર્તમાન સ્થિતિ ઉપરની બધી બાબતમાં પ્રતિકુળ છે. આજના જનસમાજની જીવનચર્યા ઉપર જણાવેલ જીવન સાથે બંધબેસતી નથી.

આજના સમયમાં વ્યવહાર–ધંધાથી, ઉદ્યોગથી ફુરસદ મળતાંજ લોકો સિનેમા, નાટક, તમાશા, રંગ–રાગ જોવા માટે પ્રવૃત્ત રહે છે. જોવાં જવુંજ જોઈએ, ન જઈએ તેા મિત્રો–સ્નેહીઓ વિગેરે સંબંધી તરફથી વ્યંગમય વાતેા સાંભળવી રહે, કે નાગરિક જીવન જીવવા છતાં તમેા અરણ્યમય અરણ્યવાસી જેવું જીવન વ્યતીત કરેા છેા. તેઓ સલાહ આપે છે કે જીવનમાં સુખ, આનંદ અને સમાધાન માટેજ સિનેમા, નાટક વગેરે મનેારંજનના સાધન બનાવવામાં આવ્યાં છે; તેા અવસ્ય જોવાજ જોઇએ. ધુમ્રપાન વગેરે વ્યસનેા પણ હેાવાજ જોઈએ. આવા લોકો બીજાને અનેક પ્રકારના હાનિકારક વ્યસનેાથી બાંધવા પ્રયત્ન કરે છે. પરિણામે શરીરમાં અનેક પ્રકારના રેાગ લાગુ પડે છે, જેથી શરીર વ્યાધિગ્રસ્ત બની જાય છે. આ સ્થિતિમા ધનનેા વ્યય અનિવાર્ય બને છે. છેવટે વ્યાપાર–ધંધામાં નુકશાન ભેાગવવુ પડે છે; **અથવા** તેમાથી નિવૃતિ લેવી પડે છે, પરિણામે જીવન કષ્ટમય બની જાય છે. વર્તમાન નાગરિક જીવનમાં રચ્ય પચ્યા લોકોની આવી **દયાજનક સ્થિતિ** છે. અપવાદ રુપે આ ભય કર અભિશાપથી કદાચ કેાઈ મુકત હશે, પરંતુ આત્માના આ પવિત્ર દેહમદિરને રેાગ વિકારેાથી મલિન અને નિર્માલ્ય જર્જરીત રાખવું અક્ષમ્ય અપરાધ છે.

શરીર અને મન તરફ ધ્યાન દેવું શું આવશ્યક છે ?

હા, આ ખુબજ આવસ્યક છે. વ્યવરાર અને પરમાર્થના [અલૈાકિક] અને પારલૈાકિક માર્ગમા શરીર અને મન મુખ્ય સાધન છે. **"शरीरं माद्यंखलु धर्म साधनम्।"** એ દ્વારા ઇચ્છિીત વસ્તુ મેળવી શકાય છે. શુધ્ધ નાડીઓ, વિશુધ્ધ લેાહી, સુપુષ્ટ માંસ, બળવાન મજ્જાત તુ, સશકત ક્રિયાતંતુ, તથા જ્ઞાન ત તુ અને વિશુધ્ધ વીર્ય [સપ્ત ધાતુ] માનવ શરીરમાં યથાયેાગ્ય પ્રમાણમાં [સપ્રમાણ] હેાય ત્યારે વ્યવહાર અને પરમાર્થ સિધ્ધિમાં ઇચ્છા પ્રમાણે સફળતા મળી શકે છે. હા, તદ્દન સાચુ છે કે, વર્તમાન યુગમાં વિશેષ પ્રમાણમાં લોકો પેાતાને શિક્ષિત, સભ્ય કહેવડાવનારાં સ્ત્રી-પુરુષેા જુદા જુદા અનેક વિવિધ આભુષણેાથી તથા સૈાન્દર્ય આપનાર આકર્ષક ઠાઠમાઠથી ભભકા વધારવા પ્રયત્ન કરતા રહે છે, કે જે અનિચ્છ હેાવા છતાં જરૂરીયાત થઈ પડી છે. સૈાન્દર્યના આ બાહ્ય પ્રસાધનેા કેવળ હાનિકારક અને અનિચ્છનિય છે. આપણી ભારતીય સરકૃતિ માટે તેા આજ હિતકારક છે કે જે પ્રમાણે આપણે પ્રાર્થના ગૃહ

પવિત્ર, શુધ્ધ, સ્વચ્છ, સુગમ્ય અને સુશોભિત ગણીએ છે તેજ પ્રમાણે એજ બાબત શરીરને પણ લાગુ પડે છે શરીર પણ આત્મા પરમાત્માનુ મંદિર છે

અનુભવથી જોયેલુ અને સાંભળેલું

મે અનેક સ્થળોનો પ્રવાસ કર્યો છે આ સમયમા અનેક સાધુસંતો, ધ્યાની જ્ઞાનિ, યોગી વેરાગી, પંડિત-ગાદીપતિ, મઠાધિશ અને મહંતોના દર્શન માટે જતો તેઓના શરીર અપવાદ રૂપે નિરોગી અને સશક્ત જણાયા મે તે મહાત્માઓને પૂછ્યુ કે તમો જન કલ્યાણ, પરોપકાર અને સત્ ચિત્ આનંદ ને માટે કાર્ય કરનારા છો તે ખરૂ, પરંતુ તેના મુખ્ય સાધન રૂપ શરીર અને મન જેટલા પ્રમાણમા અનુકુળ હોવા જોઇએ, તેટલા હોતા નથી, શરદી, મલબધ્ધતા, માથાનો દુખાવો, અશકિત મેદવૃધ્ધિ, વીર્યક્ષીણતા, મંદાગ્નિ, ધ્યાનાવસ્થામા તંદ્રાવસ્થા અથવા નિદ્રાનુ આક્રમણ આ પ્રમાણે કોઈ ને કોઈ વ્યાધિમુલક કારણ પાછળ લાગેલા હોય છે આ સ્થિતિ જનકલ્યાણના માર્ગમા વિઘ્ન રૂપે છે

મહાનુભવો તરફથી જવાબ મળેલો કે શરીર અને મન નશ્વર, ક્ષણભંગુર અને વિનાશી છે આથી તેમા મોહ, મમતા, માયા બિલકુલ હોવા જોઇએ નહિ જ્યા સુધી ભગવાનની કૃપા રહેશે ત્યા સુધી શરીરનુ અસ્તિત્વ રહેવાનુ શરીર પ્રત્યે વિરાગ-ત્યાગની ભાવના હોવી જોઈએ. માત્ર લોકોનુ કલ્યાણ, ધર્મનો પ્રચાર અને આત્માની ઉન્નતિ કરવી એજ અમારા જીવનનુ પરમ લક્ષ્ય અને કર્તવ્ય છે

શંકા અને સમાધાન

ઉપર જણાવેલ મહાત્માઓની વાતનો હુ નિઃસંશય સ્વીકાર કરુ છુ, તેને જીવનમા ઉતારવાનો પ્રયત્ન કરતો રહયો છુ. પરંતુ સમજવાનો મુખ્ય વિષય એ છે કે જન કલ્યાણ અને આત્મ કલ્યાણ માટે આપણે જે પ્રયત્ન કરીએ છીએ, તે શરીર અને મનદ્વારા જ કરીએ છે આવી સ્થિતિમાં મોહ મમતાને ત્યાગીને પોતાના કર્તવ્યથી સફળતાને પ્રાપ્ત કરવાને જ્યાસુધી આપણે આ જગતમા રહેવાનુ છે ત્યાસુધી શરીર અને મનને સંપૂર્ણરીતે તંદુરસ્ત અને નીર્વિકાર રાખવા જોઇએ આમ ન થતા નતો પોતાનુ કલ્યાણ યથાર્થ રીતે થઈ શકશે અને ન તો જન સમાજનુ.

હરદ્વાર, ઋષીકેશ, કાશી વગેરે પુણ્ય ક્ષેત્રોમાં રહેનારા મહાત્માઓને જોઈને એમ લાગ્યુ કે યોગ્ય સાધન સપન્ન હોવા છતાં પણ શરીર અને મન અસ્વસ્થ હોવાને લીધે તેઓ આગળ પ્રવૃતી કરવામાં અસમર્થ છે. જ્યારે તેઓ પોતાનુ જ ભલુ કરવા સમર્થ નથી ત્યારે જન સમાજનુ ભલુ કેવી રીતે કરી શકશે? શરીર ભગવાનનુ મ દીર છે.

"देहो देवालयो प्रोक्तो देही देवो निरंजनः।
अर्चितं सर्वभावेन स्वानुभूत्या विराजते॥"
— સદાચાર સ્તોત્ર

અર્થાત્ યોગ્ય રુપમા સાધન કરવામા આવે તો મનુષ્ય પોતાનામાજ ભગવાન નિરજનના દર્શન કરી શકે. જેમ સ્વચ્છ દર્પણમા પ્રતીબિંબ ઝળકી ઉઠે છે, તેજ પ્રમાણે શરીર અને મનને શુધ્ધ-નિર્મળ [મોહ-મમતા રહિત] રાખવાથી આત્મ કલ્યાણના સાધન કરતા રહેતા જગતનો વ્યવહારિક અને પારમાર્થિક ઉધ્ધાર કરી શકાય છે.

લાંબા સમયના અનુભવનું પરિણામ

'શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમ' છેલ્લા પચ્ચીસ વર્ષોથી જનતાની સેવા કરી રહેલ છે, પરતુ મારો અગત સ્વાનુભવ આથી પણ વધુ જુનો છે. આ ગ્રથમાં સ્વય જાત અનુભવ અને આશ્રમની સેવાનો લાભ લઈ ચુકેલા અને લઈ રહેલા ભાઈ બહેનોના વ્યકતીગત અનુભવના આધારે તમામ લેખન પ્રગટ કરવામા આવ્યુ છે.

વિશેષ કરીને ઘણી વ્યકતીઓ કેવળ ગ્રથાવલોકનના આધારપર પુસ્તકો લખે છે, કે જેમા અનુભવનો અશ બહુજ ઓછો હોય છે અથવા બીલકુલ હોતો પણ નથી. આથી પરીણામમા જનતાને જે લાભ થવો જોઇએ તે મળી શકતો નથી પરીણામે લોકો સશયી થઇને આ સાધના [યોગાભ્યાસ] થી મો ફેરવી લે છે. હુ સ્વય પ્રશસા કરતો નથી, વાચકો અને જીજ્ઞાસુઓના સમાધાનને માટે મારે કહેવુ પડે છે કે દરેક અઠવાડિયામા અષ્ટાંગયોગ, ઉપનિષદ્ ભકિત, પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા, વગેરે વિષયોમાથી કોઈ એક વિષયપર આમજનતા–શ્રોતા વર્ગમા શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમમા અગર અન્ય સ્થાનપર હુ પ્રવચન કરુ છુ દરરોજ સાધકોની સાથે આસન પ્રાણાયામ વગેરેનો અભ્યાસ પણ કરુ છુ. અને સાધકોને તે વિષયોપર જ્ઞાન આપુ છુ. આથી આસન

કરવાની વિધિ અને લાભ જણાવવામાં ગ્રંથાવલોકન કરતાં સ્વાનુંભવનોજ વધારે પડતો આધાર આ ગ્રંથ પ્રગટ કરવામાં લેવો રહ્યો છે. આ ગ્રંથમાં પરિણામે વ્યક્તિગત રુપે કોઈ આસનનુ વર્ણન કરવામાં આવ્યું નથી. જે સાધકને માટે જે આસન અનુકૂળ હોય તેનો તે અભ્યાસ કરે અને યથા યોગ્ય લાભ લે.

'ઉમેશ યોગદર્શન' ગ્રંથમાં બધા પ્રકારના મલશોધન કર્મો તથા આસનોના છાયા ચિત્ર [ફોટો] મારાજ આપવામાં આવ્યા છે. આરંભથી અત્યારસુધીમાં શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમમાં શિક્ષા લેનારા હજારો યોગ સાધકોના અત્યંત સુંદર છાયાચિત્રો કરી શકાયા હોત, પરંતુ આમ ન કરીને મારાજ ચિત્રો આપવામાં આવ્યા છે; કારણ એજ કે વાચકોને પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ રૂપે ખાત્રી થાય કે આ ગ્રંથની રચના કેવળ પંડિતાઈના આધારપર કરવામાં આવી નથી બલ્કે સ્વાનુભવ પરજ રચવામાં આવેલી છે. ઉપરાંત આ ગ્રથમાં અનેક અગત્યના આસનોનાં વણુન પણુ કરવામાં આવ્યાં છે.

પીડિત – રોગીઓ માટે

કયા આસનથી કયો રોગ મટે છે ઈત્યાદિ બાબતોનો આ ગ્રથમાં ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. વાચક અને સાધકે આટલુ જાણી લેવુ જરૂરી છે કે કોઈ પણુ બીજ ગમે તેટલું સંપૂર્ણ પરિપકવ હોય અને તે શ્રેષ્ઠ વૃક્ષ કે ફળ ઉત્પન્ન કરી શકતુ હોય, પરતુ જ્યાં સુધી અતિ જરૂરના બાહ્ય સહાયક બળો જેવા કે સારી જમીન, સૂર્ય પ્રકાશ, શુધ્ધ વાયુ, જલ, અને આકાશ વગેરેની ન્યુનતા હોય તો શ્રેષ્ઠ બીથી પણ કોઈ પ્રકારનો જોઈએ તેવો સારો લાભ થશે નહિ. આની માફક સાધક પણુ કેવળ આસનોનો જ અભ્યાસ કરીને બધી રીતનો પુર્ણ લાભ મેળવવા ઈચ્છતો હોય તો તે કદાપિ સંભવિત નથી જ. આનો [આસનોનો] યોગ્ય લાભ પ્રાપ્ત કરવા સાત્વિક ભોજન, શુધ્ધ વાયુ, પવિત્ર સહવાસ, ઉચ્ચ વિચાર અને જીવન તત્વના અભાવથી શરીરમાં રોગની ઉત્પત્તિ થઈ છે તેના નિકાલ માટે ઘટતા જરૂરી જીવન તત્વોનું યથા યોગ્ય સેવન – જેવાં કે શુધ્ધ પાણી, પ્રકાશ, સ્વચ્છ સ્થાન, આશામય વિચારોથી જીવનને ઓતપ્રોત રાખવું આવશ્યક છે. સાથે સાથે હંમેશા નિર્વ્યસની થવુ, સિનેમા, નાટક, અશ્લિલ વિચારવાળાં સાહિત્ય, ઉત્તેજક દારુ, ભાંગ, ગાંજો, તમાકુ અને ચાહ કોફી જેવા અન્ય માદક પદાર્થોના સેવન થી બચવું, તેમજ અનીતિમય આચાર વિચાર અને વ્યવહાર ઈત્યાદિનો ત્યાગ અતિ જરૂરી છે. લાંબા સમયથી અનીતિમાર્ગે પડેલાઓને ચિંતા કરવાનુ કંઈજ કારણુ નથી.

આ બધાં દુર્વ્યસનોની બદી છોડવા માટે બળવાન ભાવના મનમાં ઉત્પન્ન કરતાં રહેવું. દૃઢ મનોબળ કેળવતા તમામ પ્રકારના દુર્ગુણોથી મુકત રહી શકાશે. તેમજ સાથે ૭ પ્રકારના મલશોધન કાર્ય તથા અલ્પશ્રમ સાધ્ય આસનોનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવો. શરીરનુ આરોગ્ય અને મનની પવિત્રતાનો સંચાર કરતા પ્રેરણાદાયી ગ્રંથોનું અધ્યયન કરતા રહેવુ, સત્સંગ કરવો તેમજ મનને ઉન્નત કરે તેવાં બોધ વચનો, પ્રવચન વ્યાખ્યાનાદિ સાંભળવાં. આમ કરતા રહેવાથી લાંબા સમયની મલિનતા થોડા જ મહિનામાં નષ્ટ થશે અને તે પ્રત્યે ધૃણા ઉદ્‌ભવશે; જેથી એક સમયે તેમાંથી સંપુર્ણ છુટકારો થશે. **યાદ રાખો કે વ્યસનજ રોગનું કારણ છે. સાદુ, સરળ અને પવિત્ર જીવન, ઉચ્ચ પ્રેરક વિચારો અને તદનુસાર, વ્યવહાર, પારમાર્થિક લક્ષ્ય સુધી પહોંચાડનારા રાજમાર્ગ છે.**

યોગાભ્યાસના વ્યાપક પ્રચારની આવશ્યકતા

શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમ પચ્ચીસ વર્ષોથી જનતાની સેવા કરી રહયો છે. રોગી, નિરોગી, માનસિક અશાંતિથી મુકત, આત્મકલ્યાણની ઈચ્છાવાળા, શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક સામર્થ્યનો [શક્તિનો] લાભ ઉઠાવવા માટે આશ્રમમાં આવે છે. વિવિધ સાધનો, વ્યાખ્યાનો તેમજ તે સંબંધી ઉચ્ચ સાહિત્ય દ્વારા અત્યાર સુધીમાં લાખો સ્ત્રી-પુરુષો લાભ મેળવી ઈચ્છાઓ પુરી કરી શકયા છે. **વ્યકિતગત મારો યોગાભ્યાસનો અનુભવ પાંત્રીસ વર્ષનો છે.**

આ પુસ્તકમાં મે જે લખ્યું છે તે બધુંજ સ્વય અનુભવ સિધ્ધ છે. આશ્રમમાં આવીને અભ્યાસ કરવાવાળા સ્ત્રી-પુરુષો [સાધક] ને મળેલા લાભના આધારપર અને સ્વાનુભવના આધારે નિશ્ચિતરૂપે વિચાર-ચિંતન કરીને લખવામાં આવેલ છે, વાચક વર્ગ એનો યોગ્ય લાભ મેળવે. આમાં નિર્દેશ કરેલા આસનોનો વાચક વર્ગ સ્વયં અભ્યાસ કરે અને ત્યાર બાદ પોતાને થયેલ લાભનો અનુભવ અમને જણાવવાની કૃપા કરે તો અમે તેમના બહુ જ ઉપકૃત થઈશું. દરેક ઘરમાં યોગાભ્યાસનો પ્રચાર થાય અને ભારતનો સમગ્ર નરનારી સમાજ યોગાભ્યાસનો માર્ગ અપનાવે અને એનો યોગ્ય લાભ ઉઠાવે એજ મારી હાર્દિક ઈચ્છા છે.

યોગાભ્યાસ સબંધી-વિષયમાં અનેક ગ્રંથો મેં જોયા છે, તેમાં આપવામાં આવતા આસનોના યોગ્ય રૂપને હૃદયંગમ કરાવનારા ચિત્રો હોતા નથી, અને જો કોઈક પુસ્તકમાં

હોય તો તે અલ્પ શ્રમ-સાધ્ય હોય છે, પરંતુ વિશેષ શ્રમસાધ્ય આસનના ચિત્રો બહુંજ ઓછાં કે ક્વચ્ચિત્ જ હોય છે.

આના અનેક કારણો હોય છે, પરંતુ મારા દૃષ્ટિકોણમા મુખ્ય કારણ એ જણાય છે કે આવા ગ્રંથકર્તાઓનાં અધ્યયન અને સાધન બહુ જ ગૌણ હોય છે. તેઓ કોઈ યોગ સાધક દ્વારા ગ્રંથ નિર્માણમાં સહયોગ લે છે, અથવા ગ્રંથાવલોકનથી પ્રાપ્ત થએલા પોતાના સીમિત જ્ઞાનના આધારપર લખે છે. મને સમજાતુ નથી કે તેમના આ પ્રકારના સાહસનો ઉદ્દેશ્ય શો હશે! અગર સંકુચિત વિચાર અથવા અહંકારને વશીભુત થઈ અથવા તો પોતે સાધન કરવામાં અસમર્થ હોવાને કારણે તો એમ ન કરતા હોય!

આસનોનો ક્રમબદ્ધ અભ્યાસ

વાચક વૃંદ અવશ્ય સમજી જશે કે આશ્રમ છેલ્લાં પચ્ચીસ વર્ષથી જનતાની વચ્ચે કામ કરી રહયો છે. એ દ્વારા અત્યાર સુધીમા અસંખ્ય લોકોએ લાભ ઉઠાવ્યો છે. શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમમાં અભ્યાસ કરવાવાળા હજારો સ્ત્રી પુરૂષો છે, જેઓ ઉત્તમ વિધિથી યોગાભ્યાસ કરીને પોતાના જીવનને કૃતાર્થ બનાવી રહ્યા છે.

આગળ જણાવેલ અને ઉપર રજુ કરેલ બાબતપર વિચાર કરતા મે નક્કી કર્યું છે કે આમ જનતાનો વિશ્વાસ અને તેમના મનનુ યોગ્ય સમાધાન ત્યારેજ સંભવ છે, જ્યારે હુ પોતે યોગાભ્યાસ કરીને આમ જનતાનો શ્રદ્ધાભાજન બનુ.

જેથી હુ પોતે પણ દરરોજ પ્રત્યક્ષ સાધક વર્ગમાં યોગાભ્યાસ કરતો રહુ છુ. વ્યાખ્યાન તથા પ્રકાશન, પ્રચાર અને સાહિત્ય દ્વારા જનતાને સમજાવતો રહુ છુ. આથી જ આ ગ્રંથના બધા આસન ચિત્રો મારાં જ આપી જનતાને ખાત્રી આપી વિશ્વાસ સંપાદન કરવાનો હેતુ રહયો છે. આ ગ્રંથમા આસનોને ત્રણ ભાગમાં વહેંચી કાઢ્યાં છે.

[૧] અલ્પ શ્રમ-સાધ્ય : આવા આસનો જેનો અભ્યાસ કરતી વેળા શરીરના અવયવોને બહુજ ઓછી મુસ્કેલી અને શ્રમ ઉઠાવવો પડે છે. આ આસનો એવાં સ્ત્રી પુરુષો માટે છે કે જેમણે કદિયે આસનોનો અભ્યાસ કર્યો નથી, એવા લોકો

અભ્યાસની શરૂઆતમાં સરળતાથી આ આસનો કરી શકશે. આ સિવાય જે લોકો યોગાભ્યાસ અને તેના લાભો સંબંધમાં શંકાશીલ છે, તેઓ પણ સરળતાથી અને ઉત્સાહથી અલ્પ-શ્રમ-સાધ્ય- [સહેલા] આસનોનો અભ્યાસ કરી યોગ્ય લાભ મેળવી શકે છે. આ અલ્પ-શ્રમ-સાધ્ય આસનોનો સંપુર્ણ અભ્યાસ થઇ ગયા બાદ [૨] **શ્રમ-સાધ્ય [કંઇક અઘરા]** આસનો પણ સાધકોને સહેલાં લાગશે. આમ તેઓ આનંદથી નિર્વિઘ્ને તેમનો પણ અભ્યાસ કરવા લાગશે. ત્યારબાદ પ્રયત્ન પૂર્વક [૩] **વિશેષ-શ્રમ-સાધ્ય** [વધારે અઘરા] આસનોનો અભ્યાસ કરવો.

શું યોગાભ્યાસ વ્યસન છે?

ઘણા ભાઈ બહેનો પુછે છે કે યોગાભ્યાસ શીખી લીધા પછી તેને છોડી દેવાથી શરીર અશક્ત અને રોગી બની જવાનો સંભવ ખરો? ત્યારે તો યોગાભ્યાસ એક પ્રકારનું વ્યસન ગણાયને! તો પછી યોગાભ્યાસ શા માટે કરવો જોઈએ?

આનો સમાધાનાત્મક ઉત્તર એજ છે કે શરીરની બધી મલવિસર્જન ક્રિયાઓ અને ભોજન કરવુ, નિદ્રા લેવી વગેરે શરીર ધર્મ-કાર્યો એ પણ એક પ્રકારના વ્યસનો જ છે, પરંતુ તેને આપણે વ્યસન કહેતા નથી. આ બધી ક્રિયાઓ યથાસમયે કરવા માટે આપણે અનિવાર્યપણે બંધાયેલા છે. આથી યોગાભ્યાસને વ્યસન માનવું અનુચિત છે, પરંતુ શારીરિક અને માનસિક શાંતિ તથા આત્મકલ્યાણને માટે યોગાભ્યાસ જીવનનું એક અનિવાર્ય અંગ - ક્રિયા છે. ચોવીસ કલાકમાં ઓછામાં ઓછો અર્ધો કલાક યોગ સાધનમાં વ્યતીત કરવો એ કોઈ મોટી વાત નથી. એમ જોવા જઈએ તો ભોગ વિલાસ, મોજશોખ, ઈત્યાદિ અધોગતિમાં લઈ જનારાં અનેક વ્યસનો, માદક અને કેફી પીણાં અને ધુમ્રપાન અલ્પ કે અધિકાંશે લોકોને વળગેલાં છે. અપવાદ રૂપે કોઈક જ સ્ત્રી-પુરુષ આ વ્યસનોથી દુર રહ્યા હશે. મુંબઈ જેવાં નગરમાં નવ્વાણું ટકા લોકો જરૂર આવા દુર્વ્યસનોથી જકડાએલા હશે. આ બધાં વ્યસનો તન, મન, ધનને હાનિકારક છે, જ્યારે યોગાભ્યાસનું વ્યસન જો તે ખરેખર વ્યસન ગણવામાં આવે તો એવું એક વ્યસન છે કે જે તન, મન, ધનની એક પરમોચ્ચ કક્ષાએ પહોંચાડી શકે છે. જો કોઈ યોગ સાધનાને વ્યસન માનતા હોઈ, તો પણ આનાથી કોઈપણ પ્રકારની હાનીની શક્યતા જ નથી. કારણ કે નિઃસંશય દુર્વ્યસનોની મરણ મુક્તિમાં યોગાભ્યાસનું વ્યસન એક હુંફ આપનારું છે. શરમને કારણે, ભગવ અને

સ્થાનના અભાવને કારણે, વધારે ઉમર અને પ્રતિકુળ આબોહવામાન કે ઋતુને કારણે અથવા આ પ્રકારના કોઈ કારણોનું બહાનું લઈ ને જો તમે યોગાભ્યાસના પરમ ઉત્કર્ષકારી આશિર્વાદથી વંચિત રહેશો તો આપનું અમોલું શરીર વિવિધ રોગનું ઘર બની જશે. ભય, ચિંતા ક્રોધ આદિ વ્યાધિ અને વિકારોથી ઘેરાએલું રહેશે. તેમજ તમે જગત-જીવનના વાસ્તવિક સુખથી સર્વથા વંચિત રહેશો. કેવળ યથાશકિત ધન ઐશ્વર્ય પ્રાપ્ત કરતા રહેવું એજ જીવનનો ઉદ્દેશ્ય નથી. જો શરીર રોગી અને વિકારમય છે તો અસત કષ્ટથી પ્રાપ્ત કરેલ ધન વૈદ્ય-ડોક્ટરોની ફી, જ્યોતિષી, મંત્ર-તંત્ર તથા ભુત-પિશાચ નિવારણ-પ્રયોગમાં વ્યર્થ વ્યય થશે. ધનનો અપવ્યય કોઈને પણ યોગ્ય લાગશે? આમ જનતાએ આ પ્રશ્નપર ગંભીરતા પૂર્વક, સ્વસ્થ ચિત્તે વિચાર કરવો જોઈએ.

દવાઓથી અવશ્ય બચો

સામાન્ય રીતે એમ જોવામા આવે છે કે શરીરમા રોગો ઉત્પન્ન થયા બાદ રોગથી મુક્ત થવા માટે અનેક પ્રકારના અકુદરતી-કૃત્રિમ ઉપાયો [નહી ઇચ્છવાયોગ્ય ઉપચારો] નો આશરો લેવો પડે છે. આનાથી રોગ શરીર બહાર જતો નથી, પણ કેટલાક દિવસો, મહિનાઓ અથવા વર્ષો માટે દબાય જાય છે. લાબે ગાળે એજ દબાએલો રોગ કોઈ બીજુજ ઉગ્ર સ્વરુપ ધારણ કરી પ્રગટ થાય છે, ત્યારે તેનુ નામ બદલાય જાય છે, છેવટે જીવનમાં નિરાશ બનવાની સ્થિતિ આવી પહોચે છે. આવી દશામાં એજ યોગ્ય કે શરીરમા કોઈ પ્રકારનો રોગ ઉત્પન્ન થતા, યોગાભ્યાસ અને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા દ્વારા તેને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાખવો જોઈએ. કોઈક કારણવશાત્ અસફળ થાય અગર સાધકની ખામીને લીધે યોગ્ય લાભ ન મળે તોપણ આનાથી નુકશાન થવાનો સંભવ તો નથીજ, બલકે યોગાભ્યાસજ આપણુ નિત્ય કર્મ હોવુ જોઈએ એમ કહેવુ પડે છે.

દવાઓથી રોગ જડમૂળથી દૂર થતા નથી

કોઈક વ્યકિત સત્તાધિશ હોય, ડીગ્રી [ઉપાધિ] થી ઉચ્ચ ગણાતી હોય, સમાજમા તેની પ્રતિષ્ઠા અને સન્માન હોય, તેની શ્રેષ્ઠ માણસમાં સામાજીક ગણના થતી હોય, સૌન્દર્ય, સુખ [વૈભવતુ], ગાડી, બંગલા, વાડી, નોકર ચાકર વાહન અને ઈત્યાદિ

અનેક પ્રકારનો વૈભવ—ઐશ્વર્ય ભલે તેના ચરણોમાં આળોટતા હોય પરંતુ કુદરતી જીવન જીવવાની વાસ્તવિક [કલા] વિદ્યાથી અજ્ઞાત હોય તો તેનો [ઐશ્વર્ય] લાભ તે કેવી રીતે માણી શકશે? ઉપર નિર્દેશ કરવામાં આવેલી દવાઓ અને મલિન વિદ્યાઓના પ્રયોગથી સ્વાસ્થ્ય, ધનનો ખોટો આડંબર બતાવનારા જુદાજુદા વર્ગના લોકો તેની ન્યુનતાની—કમજોરીનો અનુચિત લાભ ઉઠાવ્યા વગર શી રીતે રહી શકશે? આમ વધુ પ્રમાણમાં તન, મન, ધન સર્વસ્વનું કેટલુંક બલિદાન, ઉપરાંત સમયનો વ્યય થવા છતાં પણ તેનો રોગ થોડા વખત માટે દબાઈ જાય છે. એમ અનુભવથી લાગે છે કે રોગની જડ પૂર્ણ રીતે નષ્ટ થઈ છે; વાસ્તવિક રીતે એમ બનતુ નથી. રોગનું મૂળ કારણ તો શરીરમાં રહે છે અને તક મળતાં ફરીથી પહેલાના કોઈ રૂપમાં અથવા અન્ય સ્વરૂપે બહાર આવે છે. આવા વખતે ચિંતા, ભય અને દુઃખમાં તે પ્રથમ કરતાં વધુ પ્રમાણમાં સપડાય છે અને કાયમના રોગી તરીકે રહી ડોક્ટરો અને કેમીસ્ટોના ટેપ પર રહી ભટકતો રહે છે.



યોગાભ્યાસનું વરદાન

આભસ્વરૂપ, પરમાદરણીય ભાઈઓ, બહેનો અને માતાઓ, હું આપને હાર્દિક ભાવે અને વિનમ્ર રીતે નિવેદન કરું છું કે હવે આપ આ સંબંધમાં કોઈપણ પ્રકારના બહાના અને કારણ બનાવશો નહી જો આવા બાધક કારણો ખરેખર હોય તો પણ તેની ઉપેક્ષા કરીને પણ તેને પોતાને અનુકુળ બનાવી તરતજ આજથી-અત્યારથીજ પ્રેમપુર્વક યોગાભ્યાસનો શુભ આરંભ કરી દો **'શુભસ્ય શીઘ્રમ્'.** થોડાજ સમયમાં તમને આ સાધનાના અત્યંત ચમત્કારી લાભોનો સ્વાનુભવ થશે ગુમાવેલી શક્તિનો તમારા શરીરમાં પાછો સંચાર થવા લાગશે, મનમાં હિંમત અને ઉત્સાહ જેવા પ્રેરક અંગો જણાશે-અનુભવાશે આમ શુષ્ક થઈ ગયેલા મન અને શરીર નવયૌવનની ઝલક થી પ્રકાશી ઉઠશે જીવનમાં નવી શક્તિ, નવું સામર્થ્ય, જોમ, નુતન સ્ફુર્તિ અને નવા તેજ, ઓજસ્વીતાનો આવિર્ભાવ થશે તમારૂં નિરાશામય અને અસ્વસ્થ બનેલ જીવન નવી આશાથી પુલકિત થતાં તમો પ્રસન્ન થશો, અને જીવનમાં ફરીથી સુવ્યવસ્થા સ્થપાશે મારા આ નમ્ર નિવેદનને અંતઃકરણથી અનુમોદન આપી તમે પોતાના જીવનમાં આ પ્રકારના શુભ પરિવર્તન સંગઠન જોશો તો દૃઢ વિશ્વાસ છે કે તમે પાનખર ઋતુ બાદ જીવનમાં આવતી વસંતની બહાર નિરખીને આનંદથી વિમુગ્ધ બનશો જો તમને પુત્રસંતાન ન હોય તો યોગ સાધનથી પ્રસાદી રૂપે આપનું ઘર આંગણું પુત્રસંતાનના કલરવથી ગુંજી ઉઠશે **જો પુત્ર સંતાનની ઈચ્છા ન હોય તો યોગબળ થી બ્રહ્મચર્યનું સાધન તો થશેજ, જેથી સંતતિ નિયમન પણ સહેલાઈથી થઈ શકશે.** તમારી વર્તમાન સ્થિતિ ભલેગમે તેવી હોય પરંતુ યોગ સાધનના શ્રી ગણેશ બાદ તમે ઉત્તરોત્તર ઉચ્ચ સ્થિતિ [શરીરમાં બળ અને આરોગ્યનો સંચાર, મનમાં શાંતિ ઐશ્વર્ય અને દૈવી ગુણોની ઉન્નતિ] મા રાચશો **યોગાભ્યાસમાં ગુપ્ત, અચિંત્ય તેમજ અગાધ શક્તિ, રહેલી છે—સમાએલી છે, એ વાત હમેંશા યાદ રાખજો.**

રોગી થવાનું ખરાબ પરિણામ

તમે બીજા પાસેથી સેવા કરવાની ઈચ્છા કદીયે ન રાખો, પરંતુ તમારા હૃદયમાં આ ઈચ્છા હમેંશા રહેવી જોઈએ કે અન્યની હું કેવી રીતે સેવા કરી શકું ? દુર્દૈવ વશાત્ તમે જો એકાએક કોઈક રોગમાં ફસાય પડો તો તમારે પોતે તો શારીરિક અને માન

મિક દુઃખો ભોગવવાજ રહ્યા, તેમજ સાથે સાથે લાચારીથી પોતાના ઉદ્યોગધંધા રોજગાર અને વ્યવસાય, નોકરીથી પણ અલગ થવુ પડે. વળી માતાપિતા, ભાઈબ્હેન, સતાન, ઈષ્ટ મિત્ર, સ્નેહીઓ અને બીજાં કુટુંબી જનોને પણ તમારી સેવામા રાત દિવસ રોકાએલાં રહેવુ પડે. પરિણામે તમારુ જીવન તો દુઃખમય રોગગ્રસ્ત હશેજ, સાથેસાથે શુભેચ્છકો, સબંધી જનો પણ હેરાન થશે. આવા લોકો થોડા વખત સુધી ભલે સ્નેહને લીધે સહાનુભૂતિપૂર્વક સેવા ચાકરી કરતા રહે, પરંતુ થોડા લાબા ગાળે સ્વાભાવિક રીતે કંટાળતા જશે. ભલે મોથી કોઈ કદાચ કાંઈ કઠોર શબ્દ ન કહે, પરંતુ મનમાં તો જરુર વિચાર કરશેજ કે કેટલા વખત સુધી આવી મુશ્કેલી ભોગવવી પડશે ! અર્થાત્ ધીમે ધીમે તેમનુ મન અપ્રસન્ન, ગ્લાનિ અને અશાંતિથી ભરેલુ રહેશે. જેના પરિણામે શરણાગત [ઇશ્વિતાય] નુ શરણ સહારો લેવો પડે. આમ રોગી થવુ એ કેટલો મોટો સામાજીક અપરાધ છે !

યોગાભ્યાસનો ફેલાવો

યોગાભ્યાસનો પ્રચાર અને પ્રસાર યોગાશ્રમો સુધીજ ફેલાએલો હોવો ન જોઈએ પરંતુ આનો પ્રચાર અને પ્રસાર સર્વત્ર હોવો જોઈએ અર્થાત મઠ મંદિરમાં, ધર્મ સ્થાનો ધર્મના પ્રાર્થના સ્થળોમા [હિંદુ, જૈન, બૌધ્ધ, શીખ, મુસ્લીમ, ખ્રિસ્તી વગેરેના] તેમજ સ્કુલો, હાઈસ્કુલો, કોલેજો, સમાજસેવા કાર્યાલયોમા, ઉપરાંત અનાથાલયો થી માંડી રાજમહેલો સુધી યોગાભ્યાસનો પ્રચાર હોવો જરૂરી છે. આ બાબતમા સંકુચિત દૃષ્ટિકોણ હોવો ન જોઈએ વિશ્વશાંતિ અને માનવમાત્રની શાંતિને માટે બીજા અનેક ઉપયોગી અંગો જેમ યોગાભ્યાસ પણ એક અતિ આવશ્યક અને અનિવાર્ય અંગ માનવામાં જરાએ અતિશયોક્તિ કે શંકા નથીજ.

ધનનો સદુપયોગ

જનતા સમક્ષ મારુ નમ્ર અને વિનય નિવેદન છે કે વર્તમાન કાળમા લોકોમા ઘર કરી બેઠેલા વિચારો અને મનોવૃત્તિ એવી છે કે તદનુસાર તેઓમા વ્યવહાર અને રહેણી કરણી જોવામા આવે છે, આ પ્રકારની માન્યતા અને વર્તન પ્રશંસનીય નથી જ

સામાન્ય રીતે પ્રતિષ્ઠા અને પ્રશંસા—આત્મશ્લાઘા પ્રાપ્ત થાય અને તે કાજે મુખ્ય દૃષ્ટિ બિંદુ એવુ જ હોય કે શ્રીમંત વર્ગમાં ધનની પ્રદર્શિની પ્રથા જોવામા આવે

છે સિનેમા, રંગભૂમી, દવાખાના, સ્વાસ્થ્યગૃહ [સેનેટોરિયમ], અન્ન ક્ષેત્રો, ધર્મશાળાઓ, સ્ટેડિયમ, મઠો, મંદિર અને તીર્થસ્થાનોમાં તેમજ કોઈ સંસ્થાના કારોબાર માટે આપવામાં આવતા દાનો અંગેની દાતા તરીકેની દાનવીરતા ટીપપાત્ર જેવી હોય છે આવી રીતે અપાતા દાનો અનેક પ્રકારના ફાળા રૂપે, ધનધાન્ય, જાગીર, ઘર, વસ્ત્ર, વાડી [જમીન], ઢોરઢાંખર, શ્રમ બલિદાન કે પછી જીવન સેવા પરાયણ અર્થે સમર્પિત થતા જોવામાં આવે છે આ બધામાં જાહેરમાં આવવાનો અધિકાંશે હેતુ સમાયેલો જણાય છે, જ્યારે દાનનો પ્રકાર ગુપ્ત છે, જે અંગે કહેવાય છે કે, દાન કરે ત્યારે જમણો હાથ કે ડાબો હાથ પણ ન જાણે કેમ કે ગુપ્તમાં જાણનાર અંતર્યામિ બધુ જ જુવે છે અને જાણે છે કે તમે તે બધુ શા માટે કરો છો? વળી સિનેમા થિયેટરો, હોસ્પીટલો, કે સ્ટેડિયમ કે મોટા સભાભવનો ઈત્યાદિની જરૂર છે ખરી? સિનેમા જેવા ખરાબ સંસ્મરો પેદા કરતા સ્થળોથી જીવન વિકૃત થવાની સંભાવના રહે છે આવી રીતના દાનો તો દાતા કે યાચક [જનતા] કોઈને પણ શ્રેયસકર્તા નથી પરંતુ અભ્યુદય કરનાર હોય એવા ક્ષેત્રો, કાર્યો કે પ્રસંગો હિતકર થાય તેમ હોય તોજ દાતા અને જનતાનું કલ્યાણ અને સહયોગ સંભવિત છે, અને તેજ પ્રકારના દાનનો હેતુ પ્રશંશા પાત્ર થવાને સંભવ છે

દેશી – વિદેશી રમતો અને યોગાભ્યાસ

આપણે ત્યાંની આજના સમયમાં પ્રચલિત રમતોમાં વિદેશી રમતો જેવી કે ટેનિસ, ક્રિકેટ, બેડમિંટન, બિલિયર્ડ, હોકી, ફુટબોલ, વગેરે માટેના સાધનો, વિશાળ સ્થાન, અને માણસોનો સહયોગ વગેરેના પ્રબંધની આવશ્યકતા રહે છે આ રમતો પરિણામે વધુ ખર્ચાળ, સમયનો વધુ ઉપયોગ અને સ્થાનની અનુકુળતા તથા માણસની આજના પર અવલંબે છે જ્યારે આપણી દેશી રમતો ઘોડેસ્વારી, તરવુ, સંતુકૂ ખોખો ગિલી દંડા, આમલી પીપળી, કુસ્તી (મલ્લ યુધ્ધ), સિંગલબાર, ડબલબાર, ડંબેલ્સ અને અન્ય વ્યાયામમાં જગ્યા, સમય અને માનવ સહયોગ કે નાણાનો ખર્ચ વિદેશી રમતના પ્રમાણમાં ઘણોજ ઓછો અને વધુ લાભદાયી છે દેશી કે વિદેશી રમતો માટે મારો પક્ષપાત કે વિરોધ નથી, અનુકૂળ હોય તો શીખી કે જાણી લેવી જોઈએ પરંતુ વિદેશી રમતોમાં અન્યનો સહકાર અને નાણાનો વ્યય, સમય અને સ્થાન સરવાળે ખર્ચાળ છે, જે આપણા સમાજમાં ઘણાઓને અનુકૂળ હોતા નથી, એટલે પરિણામે વિદેશી રમતોને લાંબા ગાળે છોડવી જ રહે છે

જ્યારે યોગાસનોની સાધના માટે કોઈ વિશેષ સાધન સામગ્રી, નાણાં માનવ સહકાર કે સ્થાનની આવશ્યકતા રહેતી નથી કેવળ થોડા વખત માટે યોગાભ્યાસના તજ્ઞ [જાણકાર] ની થોડી મદદ–સૂચના લેવી રહે છે ઉપર જણાવેલી ઘણી ખરી રમતો રજોગુણ અને તમોગુણની દાતા છે, પરંતુ યોગાભ્યાસ તો શુધ્ધ સાત્વિક ગુણો ઉત્પન્ન કરે છે અને કાયમ માટે જાળવી રાખે છે જેનાથી શરીરમા રહેલ અનેક રોગ પણ નાશ થાય છે તેમજ શરીરમા ફરી કોઈ કારણે રોગ પ્રવેશતો નથી યોગાભ્યાસ આયુષ્ય વધારે છે, શરીરના તમામ અવયવોને તંદુરસ્ત, સુદૃઢ અને સંપુર્ણ કાર્યક્ષમ અને ચેતન યુક્ત રાખે છે ઈંદ્રિયો સતેજ અને સશક્ત બને છે જ્યારે અન્ય વ્યાયામોમા આ બધા લાભો જોવામા આવતા નથી, તેમજ જો કોઈ લાભ મળતા હોય તો તે યોગાભ્યાસના પ્રમાણમા બહુજ અલ્પ હોય છે બીજા વ્યાયામો કે રમતો શરીરને કષ્ટદાયી અને શ્રમિત કરનારી છે, જે સમય કરતા વહેલુ વૃધ્ધત્વ લાવે છે મલ્લયુધ્ધ, કુસ્તી, ક્રિકેટ, ઘોડેસ્વારી જેવી વ્યાયામો કટલીક વાર ભારે ઈજા પહોચાડનારી છે જેથી જીવન કાયમનુ દુખી થાય છે માટેજ યોગાભ્યાસ બધા વ્યાયામો કે રમતગમતોની સરખામણીમા પરિણામે બિનખર્ચાળ, વધુ લાભદાયી અને આરોગ્યપ્રદ તેમજ શ્રેયસ્કર છે

આશ્રમોનુ મહત્વ

ઉપર્યુક્ત વિષય પર વિચાર કરતા દાતાઓની ફરજ છે કે તેઓએ પોતાના ધન અશ્વર્યનો સદોપયોગ કરવામા અવસ્ય જોવાનુ રહે છે કે, જે સસ્થા કે આશ્રમને પોતે દાન કરતા હોય તે સસ્થાનુ સંચાલન કોઈ કાબેલ અને કુનેહયુક્ત વ્યવસ્થાપકના હસ્તગત હોવુ જોઈએ તેમજ તે સંચાલક નિસ્વાર્થી, અનાસકત તેમજ જનતાના હિતકલ્યાણર્થે તેની વ્યવસ્થા કરનાર હોય

આવી વ્યવસ્થાથી ચાલતા યોગાશ્રમો, રુગ્ણાલયોથી પણ વિશેષ મહત્વના હોય છે આરોગ્યના વાસ્તવિક નિયમોથી અપરિચિત હોવાને લીધેજ લોકો વધારે પ્રમાણમા રોગથી પીડાતા હોય છે તેઓ ઉપર જણાવ્યા તેવા યોગાશ્રમનો અને તેની દોરવણી નીચે સહકાર મેળવે તો જે ઔષધી અને રસીઓથી હોસ્પીટલના કંટાળી ગયેલા દરદીઓ પણ ટૂંક સમયમા રોગ મુક્ત થઈ પુનઃ આરોગ્ય મેળવી સશક્ત થઈ શકે છે ઉપરાંત દવા અને કિંમતી રસીઓ, ટેબ્લેટસ, કેપ્સુલ વીગેરેના ખ્યાલ ભીલો પણ હોતા નથી જે દરદીઓ દવાખાનાનો આશરો લેવા ટેવાયેલા છે, તેઓ કદાપિ રોગથી મુક્ત થતા

નથી, પરંતુ એક રોગ પછી તેવાજ પ્રકારનો બીજો કોઈ રોગનો હુમલો થવાનો કાયમનો સંભવ રહે છે. આમ હોસ્પીટલની સારવારથી રોગનો વારસો મળતો રહેવાનો સંશય રહે છે. આ પ્રકારના સારવારના-ઉપચારના પરિણામે નિરાશાનું જ મૂળ ઉદ્દભવે છે.

અપવાદરૂપે એક વખત સાજા થયાપછી કોઈ પણ તબીબ ખાત્રી આપી શકતો થી તેમજ તેનું કોઈ પ્રમાણ પણ નથી કે રોગ ફરીથી ઉત્પન્ન નજ થાય. કેટલાક અપવાદ છોડતાં, પરિણામે સાધારણ રીતે સર્વ સ્ત્રી-પુરુષોને જીવનભર દવાઓ અને ઈંજેક્શનો કે એવીજ કોઈ બીજી સારવાર-ઉપચારની પરતંત્રતામાં કાયમના બંધાએલા રહેવુ પડે છે.

શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમમાં રોગ નિવારણ માટે આવનાર રોગીઓની આશ્રમમાં દાખલ થવા પહેલાંની સ્થિતિનો ચિતાર આપવો અસ્થાને નથી. રોગીઓમાં મધુપ્રમેહ દમ, ક્ષય આદિના સાધ્ય અને અસાધ્ય રોગી સ્ત્રી-પુરૂષોને મે નજરો નજર જોએલા છે કે જેઓની પાસે રોજ અગર એકાંતરે લેવા માટેના ઈંજકશનો કાયમ ખીસામાં હોયજ.

આવી પરિસ્થિતિનો વિચાર કરતા નિર્ણય પર આવવુ પડે છે કે શરીરમાં રોગની જડ મૂળ થવા પહેલાંજ કોઈ જાણીતા યોગાશ્રમમાં અથવા પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાલયમાં રોગી-નિરોગી બંનેએ આરોગ્ય સબંધી શિક્ષણ [અભ્યાસ, નિયમ ભોજન, વિધિ, વિધાન વગેરે] યથોચિત રીતે ગ્રહણ કરવુ જરૂરી છે. જયાસુધી આપણે યોગાભ્યાસ તરફ ધ્યાન ન આપીશુ, તેમજ કુદરતી જીવન દ્વારા શરીર અને મનને સ્વસ્થ અને આનંદિત નહિં રાખીશુ ત્યાંસુધી અખૂટ ધન-ઐશ્વર્ય, વિપુલ વિદ્યા, સુરમ્ય નિવાસ સ્થાન, અપરિમિત સાધન, અનુભવ, કલા, સમૃધ્ધ સાહિત્ય, શિક્ષણનો પ્રચાર વગેરે જીવનને કશાજ કામના નથી. તેમજ જીવનને સુખી અને યશસ્વી કરનાર વિભૂતિનો આપણા હાથે કોઈપણ પ્રકારનો સદુપયોગ થવાનો સંભવ પણ નથીજ. આથીજ મારો અંતિમ અને નમ્ર તથા હાર્દિક અનુરોધ આજ છે કે ધનિકો ઉદાર દિલે અને મુક્ત હાથે તેમજ પવિત્ર ભાવથી પ્રેમપુર્વક દાન આપે. બધા ક્ષેત્રોના વિદ્વાન મહાનુભાવો પોતાની વિદ્વતાનો પ્રભાવથી પ્રચાર કરે. અર્થાત્ સમાજના કલ્યાણ માટે નિસ્વાર્થ ભાવથી પોતાના દિવ્ય જ્ઞાનની પવિત્ર ધારા સર્વત્ર પ્રવાહિત કરે. જેઓ ધનિક નથી

પણ અધિક બુધ્ધિશાળી હોય, તન અને મનની સેવાથી નિસ્વાર્થ ભાવે સમાજ સેવા કરીને પોતાની જાતનુ અને જનતાનુ કલ્યાણ કરે

આમ કરવાથી થોડાજ વર્ષોમા ભારતવર્ષ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને માનસિક મનો બળ અને શાતિથી દીપી ઉઠશે જેથી ધન, ધાન્ય તથા વિદ્યાતાન થી સમૃધ્ધ થઈને પોતે આત્મકલ્યાણના માર્ગ પર આગળ વધશે અને અન્ય દેશોને પણ આ આદર્શ પથના પથિક બનાવી સ્વાર્થ સાથે પરમાર્થ ભાવના સિધ્ધ કરી બતાવ શે પરમ કૃપાળુ પ્રભુ, આ ઉત્કંઠા અને સુઆશાને સફળ કરો!

સમયનો સદુપયોગ

માનવ સ્વભાવ અને તેની વૃત્તિ કેટલી વિચિત્ર છે? જ્યાસુધી કાંઈ રોગ-વિમાર શરીરમા હોતો નથી ત્યાસુધી તેને આહાર વિહાર, પથ્ય અપથ્ય, આચાર વિચાર અને રહેણીનુ કશુ જ ભાન હોતુ નથી યથા સમયે ભોજન વિધિ અને આવશ્યક દૈનિક ફરજો માટેનો અવકાશ હોતો નથી અગર તો તે પ્રત્યે દુર્લક્ષ રહે છે તેમજ આરોગ્યપ્રદ નીતિનિયમોથી અવિમ રહે છે સત્સગ આધ્યાત્મિકગ્રથોનુ અધ્યયન અને યોગાભ્યાસ સબધી જીવનોધ્ધારક, આરોગ્ય પ્રદાન કરવાવાળા સાહિત્ય વાચવા પ્રત્યે લક્ષ આપતા નથી આઠ કલાકની શાત, ગાઢ નિદ્રા લેવા પણ તેને સમય હોતો નથી કેટલાક ભાઈ બ્હેનો મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવા માટે પણ આળસ અનુભવે છે અને વ્યવહારિક પ્રવૃતિ આગળ પોતાનુ આરોગ્ય જાળવવાનુ સર્વથા ભાન ભૂલી જાય છે આવા જીવનમા યોગાભ્યાસની ચર્ચા કરવાનો અવકાશ ક્યા મળે છે? આજનો માનવ સ્વભાવ એવો થઈ પડયો છે કે ભૌતિક સુખસાધનોની લોલુપતામા તે પોતાને અને પોતાની જાતને ભૂલ્યો છે

જ્યારે આજે સમો માણસ રોગગ્રસ્ત થાય છે, એવા સમયમા કલાકો સુધી તબીબોની રાહ જોતા દવાખાનામા કલાકો વ્યતિત કરતા બેસી રહેવુ તેને પરવડે છે ઉપરાત ઘરમાં કે દવાખાનાના ખાટલા પર મહિનાઓ સુધી પડયા રહેવાનો સમય કાઢવો પાલવે છે આના માઠા પરિણામે પણ ઘણીક વેળા ભોગવવા પડે છે જેવા કે નોકરી ધધાથી કાયમના ફારેગ થવુ વ્યાપાર ધધામા નુકશાન વહોરવુ આ બધા અનિષ્ટ વિઘ્નોથી દૂર અને સુરક્ષિત રહેવા માટે અને સુખી, શાંત જીવન પ્રાપ્ત

કરવા માટે ઉચ્ચ અભિલાષા અને દૃઢ મનોબળ સાથે આત્મવિશ્વાસથી મહત્વાકાંક્ષા રાખો, તો "**શુભસ્ય શીઘ્રમ્!**" આદેશનુ પાલન કરવા માટે આજથીજ અને આ ઘડીથી યોગાભ્યાસનુ શરણુ લો

દરરોજ ઓછામા ઓછો અર્ધો કલાક જેટલો વખત [ખાસ કરીને સવારે, સવારની અનૂકુળતા ન હોય તો સાંજના] પણ યોગાભ્યાસ માટે કાઢવો આ સાધના તમે તમારા ઘરમા પણ કરી શકો છો, અગર કોઈ યોગાશ્રમના પવિત્ર વાતાવરણમા પણ કરી શકો તો વધુ સારૂ ભોજનના ત્રણ કલાક બાદ આસનોનો અભ્યાસ કરી શકાય છે, તેમજ આસનો કરી રહ્યા બાદ અર્ધા કલાકના સમય પછી ભોજન કરવામા કાંઈજ નુકશાન નથી

'ઉમેશ યોગદર્શન' ગ્રંથનો આ પ્રથમ ખંડ છે બીજા ખંડમા જરૂરી ચિત્રો, પ્રાણાયામ, મુદ્રા, કુંડલીની શક્તિ જાગ્રત કરવાની વિધિ અને તેના લાભો, સંયમ [ધારણા, ધ્યાન સમાધિ,] વગેરે મહત્વપૂર્ણ અને માનવ કલ્યાણ અંગે અનેક વિષયો પર વિવેચન કરવામા આવ્યુ છે

આપ સર્વને મારૂ નમ્ર નિવેદન છે કે તમે લેખક હો, વ્યાખ્યાતા હો, પંડિત હો, કર્મયોગી હો, મંત્ર–તંત્રના પ્રયોક્તા હો, જ્યોતિષી હો, રાજા–મહારાજા કે રાણી–મહારાણી હો, મઠના મહંત હો કે મંદિરના પૂજારી કે યજમાન હો, ગાયિકા કે ગાયક હો, ડોક્ટર, વૈદ્ય કે હકીમ હો, ધ્યાની, યોગી કે સાંખ્યયોગી હો, બૌદ્ધ કે જૈન ધર્માવલબી હો, દેવીના ઉપાસક હો કે જગતના કોઈપણ ધર્મના અનુયાયિ હો, કોઈ પણ દેશના રહેવાસી કે કોઈપણ ભાષાના જાણકાર હો, વ્યવહારમા કુશળ હો કે પરમાર્થમા પારંગત હો, સ્ત્રી હો કે પુરુષ હો, તમે કોઈપણ હો તેનો કોઈજ પ્રશ્ન નથી તમે જ્યા હો ત્યા, અને જેવા હો તેવા પરંતુ વર્તમાન કાળમા યોગાભ્યાસ કરતા હો તો તેને નિરંતર જાળવી રાખો અગર જેઓએ અત્યાર સુધી આ વિષયમા ઉપેક્ષા રાખી હોય તેઓએ વિના વિલંબે યોગાભ્યાસનો આરંભ કરી દેવો આની અમૃત વાણીનો રસપાન કરી ઉલ્લાસિત થાઓ! ધન્ય થાઓ!

"ઉમેશ યોગદર્શન"

પ્રથમ ખંડ

'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्'

અર્થાત્ ધર્મનુ પ્રથમ સાધન શરીર છે. સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ, કારણ અને મહાકારણ શરીરના સંયોગથીજ વ્યવહારિક અને પારમાર્થિક થાય છે. શરીરને સર્વાંગ સુંદર, સશક્ત, નિરોગી રાખવા માટે પાતંજલ યોગદર્શનમા અત્યુત્તમ અને ઉપયોગી સાધનો બતાવેલ છે. પાતંજલ યોગદર્શનના સાધનપાદમા અષ્ટાંગ યોગ વિષે વિવેચન કરેલ છે આ યોગના આઠ અંગો નીચે પ્રમાણે છે :–

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहार धारणाध्यान समाधयोऽष्टावङ्गानि

[પાતંજલ યોગદર્શન, સાધનપાદ, સૂત્ર ૨૯].

અર્થાત્ યમ, નિયમ, આસન પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા ધ્યાન, અને સમાધિ યોગના આ આઠ અંગો છે આ સાધનાને હઠયોગ અથવા અષ્ટાંગયોગ કહેવામા આવે છે.

આવશ્યક ખુલાસો

આપણા ભારતવર્ષમા અધિકાંશ લોકો એવુ માની બેઠા છે કે હઠયોગ સાધના એવાઓને માટેજ છે કે જેઓ ત્યાગી, વિરક્ત, બાવા, સાધુ, બ્રહ્મચારી, સંન્યાસી અને જેઓ સમાજથી દૂર જંગલો, ગુફાઓ અને તીર્થસ્થાનોમાં નિવાસ કરે છે. જે સાંસારિક ફરજોથી અલગ છે એવાઓને માટેજ છે. આ માન્યતા કેવળ ભ્રમ છે. કદાચ કોઈ સાધુસંત કે પેટ પૂજક સ્વાર્થી માનવીએ, સર્વને સુલભ અને કલ્યાણકારી યોગના માર્ગથી અલિપ્ત રાખવા માટે વિચિત્ર ઢંગથી આનો પ્રચાર કર્યો હશે. આજે પણ તેઓ આજ પ્રમાણે અવળા માર્ગે દોરવા પ્રયત્ન કરતા હોય છે. શારીરિક અને

આધ્યિક એવા યોગવિદ્યાના દિલાસાઓથી વંચિત રાખવા માટે જ સહેતુક તેઓએ સંભવતઃ જનતામાં આ ભય પેદા કર્યો હશે.

યોગના આવા ઢોંગીઓ આમ જનતાને ભયભીત, શંકાશીલ અને યોગવિદ્યાના લાભોથી વંચિત રાખવા કેટલાક વિચિત્ર પ્રયોગો કરતા હોય છે; જેવા કે ગેરુ રંગના પાણીમાં 'વસ્ત્ર ધૌતિ' ને ભીંજવીને ગળી જાય છે [પેટમાં ઉતારે છે] અને તેનો એક છેડો મોંઢામાં દબાવી રાખી ['વસ્ત્રધૌતિ'] વિશેષ વિવરણ, મલશોધન કર્મમાં ધૌતિ-ક્રિયા ની વિધિ બતાવી છે તે જુઓ] લોકોની સામે તે 'ધૌતિ' ને મોંઢામાંથી બહાર કાઢીને પાણીમાં ધોઈને ફરીથી ગળી જાય છે. તેઓ જનતાને સમજાવે છે કે હું મારા પેટનાં આંતરડાને દૈવી શક્તિથી બહાર કાઢી પાછુ યથાસ્થાને પેટમાં બેસાડી શકુ છું.

આપણા દેશમાં અંધવિશ્વાસુ અને ભોળા લોકો આ વાતને સાચી માને છે. કેટલીક વેળા તો શિક્ષીત વર્ગનાં લોકો પણ આવી અંધશ્રધ્ધાનો ભોગ બને છે. વળી દૈવી શક્તિના ઉપાસકો કે ઉપાસિકાઓ ભક્તિ સંકિર્તનમાં મસ્ત થયા પછી હથેળી-માંથી [બહારથી લીધા વગર] અજબ રીતે ભક્તોને કંકુ અથવા ભસ્મ પણ કાઢી આપે છે; એટલું જ નહિ પરંતુ કંકુ કે ભસ્મમાંથી મૂર્તિઓ પણ કાઢી આપે છે, ચલણી નોટો બેવડી કે ત્રેવડી બનાવી આપે છે. મૃત દેહને બોલાવીને દર્શન પણ કરાવડાવે છે; આવા અનેક પ્રકારના ચમત્કારો કરી બતાવે છે, એજ રીતે 'ધૌતિ' નો પ્રયોગ પણ છે.

વસ્તુતઃ આવુ થતુ જ નથી પરંતુ હાથચાલાકીના પ્રયોગ અને યુક્તિ પ્રયુક્તિ વડેજ આવું બતાવાય છે. શરીર રચનાની દૃષ્ટિથી આ કાર્ય પ્રાકૃતિક નિયમોથી વિરુધ્ધ છે. કેવળ પોતાનો સ્વાર્થ સાધવા કૌતુકરૂપે આવુ બતાવી લોકોને અંધકારમાં રાખી ભય અને ભ્રાંતિમાં ધકેલી દે છે. પરિણામે આપણા દેશના સામાન્ય લોકો યોગાભ્યાસને અસંભવ અને ઘણુ કરીને દૈવીશક્તિ સંપન્ન માનવીઓનુ કાર્ય માની બેસે છે. આમ લોકો યોગવિદ્યા પ્રત્યે વધુ શંકાશીલ તથા ભયભીત બનીને દૂર રહે છે.

એક સમય એવો હતો કે આપણા દેશમાં લોકો સરળતાથી યોગાભ્યાસ કરતા. ઘરઘરના સ્ત્રી-પુરુષો આનંદ અને પ્રેમથી આ દિવ્ય યોગ સાધનાનો લાભ લેતા. જેથી આરોગ્યમય સુંદર, સશક્ત શરીર, શાંત માનસ અને આત્મકલ્યાણની ભાવનાથી ભરપુર થઈને પોતાના જીવનને સુખમય બનાવતાં.

હઠયોગ શું છે ?

'હ' એટલે સૂર્ય નાડી અને 'ઠ' એટલે ચંદ્ર નાડી. સૂર્ય નાડીથી શરીરને ઉષ્ણતા પ્રાપ્ત થાય છે અને ચંદ્ર નાડીથી શીતળતા મળે છે. પ્રાણાયામદ્વારા સૂર્ય અને ચંદ્રના આધારપર આસન, પ્રાણાયામ, મુદ્રા વગેરેનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. આનુંજ નામ 'હઠયોગ', પરંતુ હઠપૂર્વક [બળાત્કારથી] દુરાગ્રહથી શારીરિક અવયવોને કષ્ટ આપી જે યોગાભ્યાસ કરવામાં આવે છે, તેને હઠયોગ માનવો ભૂલ ભરેલું છે.

બ્રહ્મચારી, ગૃહસ્થાશ્રમી [સંસારી], વાનપ્રસ્થી તેમજ સન્યાસાશ્રમવાળા, હિંદુ, જૈન, બૌધ્ધ, શીખ, ખ્રિસ્તી, મુસ્લીમ આદિ બધાજ અને દરેક ધર્માવલંબી સ્ત્રી પુરુષો યોગાભ્યાસના સંપૂર્ણ અધિકારી છે. દુર્વ્યસન, દુરાચાર, અને ભોગવિલાસમાં ફસાએલા પણ હઠયોગના પારગત – અનુભવીની સાન્નિધ્યમાં યોગાભ્યાસ શીખે તો ખરેખર તેમના જીવનમાં પણ અવશ્ય પરિવર્તન થાય અને તેઓ દુર્વ્યસનાદિ વ્યાધિઓથી પૂર્ણ રીતે મુક્તિ મેળવીને જીવન સુખમય બનાવી શકે

યમનું નિરૂપણ

अहिंसासत्यास्तेय ब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥

[યેાગ દર્શન, સાધનપાદ–સૂત્ર ૩૦]

અષ્ટાંગ યેાગનું પ્રથમ અંગ 'યમ' છે. યમના પાંચ પ્રકાર છે. [૧] અહિંસા, [૨] સત્ય, [૩] અસ્તેય, [૪] બ્રહ્મચર્ય અને [૫] અપરિગ્રહ.

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं क्षमा धृतिः ।
दयार्जवं मिताहारः शौचं चैव यमा दश ॥

— યાજ્ઞવલ્ક્ય સંહિતા.

અર્થ : ૧. અહિંસા. ૨. સત્ય. ૩. અસ્તેય. ૪. બ્રહ્મચર્ય. ૫. ક્ષમા. ૬. ધૃતિ. ૭. દયા. ૮. આર્જવ. ૯. મિતાહાર. ૧૦. શૌચ.

યમના આ દસ પ્રકાર છે. વાચકની જીજ્ઞાસાતૃપ્તિ માટેજ યાજ્ઞવલ્ક્ય સંહિતાનો ઉલ્લેખ અત્રે કરવામાં આવ્યો છે. પરંતુ મારા મત અનુસાર પાતંજલ યેાગદર્શનનું વર્ણન વિશ્વાસપાત્ર છે.

અહિંસા

कर्मणा मनसा वाचा सर्वभूतेषु सर्वदा ।
अक्लेशजननं प्रोक्तमहिंसात्वेन योगिभिः ॥

મન, વચન, કર્મથી દૈનિક જીવનમાં હિંસાથી દૂર રહીને, અહિંસાનું આચરણ કરવું – જીવનમાં અહિંસાને ઉતારવી અહિંસા કહેવાય છે.

अहिंसा प्रतिष्ठायां तत्संनिधौ वैरत्यागः ।

—પાતંજલ યેાગ દર્શન, સાધનપાદ–સૂત્ર ૩૫.

સત્ય

सत्यं भूतहितं प्रोक्तं नायथार्थाभिभाषणम् ।

—યા. સ.

મન, વચન, કર્મથી સત્યનું પાલન કરવું અને અસત્યથી મુક્ત રહેવું આનું જ નામ સત્ય.

અસ્તેય

कर्मणा मनसा वाचा परद्रव्येषु नि:स्पृहः ।
अस्तेयमिती संप्रोक्तमृषिभिस्तदर्शिभिः ॥

ચોરીથી મુક્ત રહેવું. પારકાના ઘરમાં પ્રવેશી ખાતર પાડવું તેને જ ચોરી કહેવામાં આવતી નથી, પરંતુ આપણાં જ ઘરમાં જે સાધન—સામગ્રી સમ્પતિ કે વસ્તુઓ હોય તે પ્રભુનો પ્રસાદ છે એમ સમજી પોતાના જીવન માટે જેટલી આવશ્યકતા હોય તેટલાનો જ પોતાના માટે ઉપયોગ કરવો અને શેષ સમ્પતિ અધિકારી તથા સુપાત્રને દાન કરવું, અર્થાત્ દૈવીસમ્પતિના રૂપમાં તેનો વિનિયોગ છે. ઘરની વસ્તુઓનો ઘરનાં વડિલોની અનુમતિ અને આજ્ઞા મેળવી સદુપયોગ કરવો આ પ્રમાણે સામાજીક વ્યવહારમાં પણ મહાનુભવોની સલાહ મેળવી સમ્પતિનો જનોપયોગી કાર્યમાં વ્યય કરવો. આ પ્રકારના કાર્યને યોગની પરિભાષામાં 'અસ્તેય' કહેવાય છે.

अस्तेय प्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ।

—પા. યો. દર્શન, સાધનપાદ-સૂત્ર ૩૭

બ્રહ્મચર્ય

कर्मणा मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा ।
सर्वत्र मैथुन त्यागो ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते ॥

—યા. સ.

મન, વાણી, કર્મથી યથાશક્તિ ચતુર્વર્ણાશ્રમ અનુસાર પાલન કરવું. બ્રહ્મચર્યના બે અર્થ છે. આનો વ્યવહારિક અર્થ વીર્ય રક્ષા કરી તેને ઓજસના રૂપમાં પરિવર્તન કરી આરોગ્ય સશક્ત ઈંદ્રિય, તેજથી ભરપુર થઈ અને મેધા શક્તિ વધારી, સો વર્ષ સુધી જીવન ટકાવી રાખવું એવો છે.

વીર્યના બે માર્ગ છે: ઉર્ધ્વમાર્ગ અને અધોમાર્ગ. વીર્યના ઉર્ધ્વગામી માર્ગથી-પ્રકારની ઉપર બતાવેલા લાભો તો મળેજ છે, સાથે સાથે તેનો સદ્ઉપયોગ પણ વ્યવહાર અને પરમાર્થે કરી શકાય છે. ગૃહસ્થાશ્રમી શાસ્ત્રીય નિયમોના આધારે એજ વીર્યનો યોગ્ય પ્રકારે ઉપયોગ કરી સુદૃઢ, સશક્ત, દૈદિપ્યમાન સંતાન પેદા કરી શકે છે. અધોગામી માર્ગમાં વીર્યનો વ્યય કરવાથી વિષયલોલુપતા વધે છે. પરિણામે બુધ્ધિ મંદતા, માનસિક દુર્બલતા, ઇન્દ્રિય શીથિલતા, અધૈર્ય ભય, ચિંતા, અશાંતિ, ક્રોધ, આદિ મનોવિકાર અને પ્રતિકુળ સંજોગ ઉત્પન્ન થવાની સંભાવના થતી રહે છે, આથી વીર્યનો દુરપયોગ કદિપણ ન કરવો. આનુ જ નામ વ્યવહારિક બ્રહ્મચર્ય.

ब्रह्मचर्ये प्रतिष्ठायां वीर्यलाभः।

—પા. યો. દ. સાધનપાદ-સૂત્ર ૩૮.

બ્રહ્મચર્યનો પારમાર્થિક અર્થ

સર્વ વ્યાપક, સમગ્ર સંસારના વિધાતા, જગન્નિયન્તા, ખેચર, ભુચર, જળચર, અને ચરાચરમાં, જે સ્થિર છે અને જે સાકાર અને નિરાકાર પરબ્રહ્મ છે, તેની પાસે પહોંચવાની તૈયારી: કરવી અને તેને અનુસાર આચરણ કરવુ. આનુ નામ પારમાર્થિક બ્રહ્મચર્ય છે.

અપરિગ્રહ

अपरिग्रह स्थैर्ये जन्मकथन्ता संबंधः।

પા. યો. સાધનપાદ-સૂત્ર ૩૯.

પોતાની આવશ્યકતાથી અધિક ધનનો અને ભોગ્ય સામગ્રીનો સંચય ન કરવો તેને અપરિગ્રહ કહેવાય છે.

———

નિયમનું નિરૂપણ

शौच संतोष तपः स्वाध्यायेश्वर प्रणिधानानि नियमाः।

— પા. યો. સાધનપાદ સૂત્ર ૩૨.

અષ્ટાંગ યોગના દ્વિતિય અંગને '**નિયમ**' કહે છે. આ નિયમના પાંચ પ્રકાર છેઃ- [૧] શૌચ, [૨] સંતોષ, [૩] તપ, [૪] સ્વાધ્યાય અને [૫] ઇશ્વિર પ્રણિધાન.

तपः संतोषमास्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् ।
सिद्धांतश्रवणं चैव ह्रीर्मतिश्च जपो हुतम् ॥

— યા. સંહિતા

તપ, સંતોષ, આસ્તિકય, દાન, ઇશ્વિરપુજા, સિદ્ધાંત શ્રવણ, હ્રી, મતિ, જપ અને હુત-આ 'નિયમ' ના- સંહિતા અનુસાર ૧૦ પ્રકાર છે. વાચકની જિજ્ઞાસા તૃપ્તિ માટેજ અત્રે 'યાજ્ઞવલ્કય સંહિતા' નો ઉલ્લેખ કર્યો છે. પરંતુ મારા મતપ્રમાણે તો 'પાતંજલ યોગદર્શન' નું વર્ણન અધીકાંશે વિશ્વસનીય છે.

શૌચ

शौचं तु द्विविधं प्रोक्तं बाह्यमाभ्यंतरं तथा ।
मृज्जलाभ्यां हि बाह्यं तु मनः शुद्धिस्तथांतरम् ॥

— યા. સંહિતા

શૌચ-(પવિત્રતા શુધ્ધતા) સ્નાનને કહે છે. સ્નાન પણ બે પ્રકારના હોય છે, આંતરિક અને બાહ્ય. માટી, જલ ભસ્મ વીગેરેથી શરીરને બહારથી સ્વચ્છ કરવુ તેને બાહ્ય સ્નાન કહેવાય છે. આંતરિક સ્નાનના બે પ્રકાર છેઃ એક પ્રકાર નેતિ, ધૌતિ; બસ્તિ, નૌલી, ત્રાટક, કપાલભાતિ આદિ ૭ પ્રકારના મલશોધન કર્મોદ્વારા શરીરનું અન્તઃ શુધ્ધિકરણ કરવુ. આંતરિક શૌચનો બીજો પ્રકાર યથાયોગ્ય સંભવિત રીતે ષડ વૈરી- (કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ અને મત્સર) થી અંતઃકરણ (મન, બુધ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર) ને મુક્ત રાખવુ.

સંતોષ

यदृच्छा लाभतो नित्यं मनः पूतः सहेदिति ।
आर्षीस्तानृपयः प्राहुः संतोषं सुखलक्षणम् ॥
— યા સ.

જે જે સમયે જે જે સ્થિતિમા મળેલા સાધન સામગ્રી – (ભૌતિક ઉપભોગના સાધનો) ઉપલબ્ધ હોય તેમાજ મનને મનાવી લેવુ – મનનુ સમાધાન કરી લેવુ તે **સંતોષ**

તપ

विधीनोक्तेन मार्गेण कृच्छ्र चांद्रायाणादिभि' ।
शरीर शोषणं प्राहुस्तपसां तपउत्तमम् ॥
— યા સ

ઉષ્ણ, શીત, માનાપમાન, સુખ – દુખ, લાભ – હાનિ, જય – પરાજય આદિને સહિષ્ણુતાપૂર્વક સમાન સમજવુ તપ કહેવાય છે

સ્વાધ્યાય

વ્યવહાર કુશળ બનીને ઉદરનુ ભરણ પોષણ કરવુ અને પરોપકાર માટે આવશ્યક વ્યવહારશાસ્ત્રનુ – જ્ઞાન પઠણુ–પાઠણુ કરવુ આ ઉપરાત વેદ, ઉપનિષદ્, યોગવાશિષ્ઠ, શ્રીમદ્ભગવદ્ ગીતા, શ્રીમદ્ ભાગવત, સત પુરુષોના જીવન ચરિત્ર અને ઉપદેશાદિનુ અધ્યયન કરવુ તે સ્વાધ્યાય કહેવાય છે

ઇશ્વિર પ્રણિધાન

જે કઈ સ્થાવર જગમ છે [પ્રાપ્ત થએલ દૈહિક ભૌતિક જીવન માટેના સાધનો] તે પરમાત્માને સમર્પિત કરવ આનુ નામ છે ઇશ્વિર પ્રણિધાન

મલશોધન કર્મ [ષટ્કર્મ]

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते॥

— યો. પ્ર.

શરીરમા રહેલા વિજાતિય દ્રવ્યો જેથી અનેક પ્રકારના રોગો થાય છે, તેવા વિજાતિય દ્રવ્યો [મળો] ને શરીરમાથી દૂર કરવા માટે યોગવિદ્યામા છ પ્રકારના મળશોધનની ક્રિયાઓ બતાવવામાં આવી છે. જેને ષટ્કર્મ કહેવામાં આવે છે

નેતિ કર્મથી નાકના છિદ્રો સાફ થાય છે. આંખોની દૃષ્ટિ સારી રહે છે. તથા નાકના બીજા રોગો મટે છે; [૨] ધૌતિ કર્મથી ગળુ તથા હોજરી સાફ થાય છે. આવી રીતે મળશોધન ક્રિયાઓથી અનેક પ્રકારના લાભો થાય છે. શરીરમા રહેલ સ્થૂળ મળોને દૂર કરવા માટે મળશોધન ક્રિયા ખાસ અગત્યની છે. યોગમાર્ગે યોગવિદ્યામા પારગત થવા માટે ૭ પ્રકારની મળશોધન ક્રિયા કરવી જરરી છે રટમક વોશ, એનિમા વગેરે ડાકટરોએ સુધારેલી પધ્ધતિથી ટ્રિટમેન્ટ કરાય છે. વાસ્તવિક રીતે વિચારતા એ ૭ પ્રકારના મળશોધન કર્મોના અગો છે. સુધારેલા વર્ગને જુની પધ્ધતિ રૂચતી નથી. કદાચ ગમે તોપણ વખતનો અભાવ, શરમ, પરિશ્રમ તથા દુઃખી થવાય એવા અનેક ભ્રામક વિચારોના કારણે દૂર રહેવા માગે છે. આ તેમની ભૂલ છે, કેમ કે સમજ ન પડવાને કારણે સુધરેલો મોટો વર્ગ શરીરની બિમારી અને મનના રોગો તથા ધનના દુરપયોગી ખર્ચથી દુઃખી છે. પરંતુ આવા સાદા, સરળ અને હિતકારી લાભથી વંચિત રહેશો નહિ.

મળશોધન ક્રિયાથી તમને કોઈપણ પ્રકારનું નુકશાન તો નથી જ. શરીરના રોગોને દૂર કરવા માટે આ સરળ, સુલભ અને લાભદાયી સાધનો છે. કદાચ તમારા

મહાયોગીનું ષટ્કર્મ



કાર્યકુશળતા એટલેજ યેાગ

કોઈપણ કાર્યને વ્યવસ્થિત અને સુયેાગ્ય રૂપમા સપાદન કરવુ એટલે જ યેાગ જે વ્યક્તિ સ્થિર મન રાખી એકાગ્ર ચિત્તથી કોઈ કાર્યને પુરૂ કરવામા તન્મય બને છે અને જેના સઘળાં કાર્યોમા એકજ પ્રકારનેા વેગ રહેલેા હેાય છે, એકજ પ્રકારની સુવ્યવસ્થા રહેલી હેાય છે, પ્રત્યેક કાર્ય શુધ્ધ અને સ્વચ્છ હેાય છે– તે નિસદેહ યેાગીજ છે. મનુષ્ય એક કર્મવાન–પ્રવૃત્તિશીલ પ્રાણી છે. કર્મ–પ્રવાહમા નિરંતર વેગ-ગતિથી વહયા કરવુ એ માનવ સ્વભાવ છે. આ સિવાય, કાર્યમા સુવ્યવસ્થા, સુદરતા અને મધુરાઈ પણ હેાવી જોઈએ, કાર્યમા સુવ્યવસ્થા હેાવાથી દુધમા સાકર નાખ્યા બરેાબર લાગે છે સુવ્યવસ્થા કાર્યને દીપ્તીમાન, આકર્ષક અને પ્રભાવશાળી બનાવે છે, જે કાર્યમા સૌન્દર્યનેા સમન્વય નથી, તે નીરસ અને પ્રભાવહીન લાગે છે. આથી કાર્યમા વેગ [શીઘ્રતા], સેાદર્ય અને સુવ્યવસ્થા (લાઘવ), શુધ્ધતા [સ્વચ્છતા] વગેરેનેા સમન્વય અતિ આવકાર પાત્ર છે. યેાગીમા આ ત્રણે ગુણેાની સ્વભાવત ધારણા રહેલી હેાય છે. ને કર્મ, ભક્તિ, અને જ્ઞાનની ત્રિવેણી–સગમ બને છે. તેનામા સત્ ચિત આનંદના પ્રત્યક્ષ દર્શન થાય છે. યેાગી 'योग कर्मसु कौशलम्' ની યથાર્થતા ચરિતાર્થ કરી બતાવે છે.

યેાગિરાજ ઉમેશચદ્રજી

શરીરમાં વર્તમાન સ્થીતિમાં કોઈ રોગ ન હોય તો પણ શીખી લેવાથી ભવિષ્યમાં પણ કોઈ રોગનો હુમલો થાય તો આ ક્રિયાઓ તેની સામે ટક્કર લેશે, જેથી શરીરમાં રોગ કાયમી દાખલ નહ થાય. અધોગતિમાં જતી જીવનનૌકાને યોગ સાધનો બચાવીને સદ્દગતિમાં પરિવર્તન કરવા સમર્થ થશે. 'સાચને આંચ નથી' કહેવત મુજબ ખરી વિદ્યાનો આશ્રય લેનાર વ્યક્તિને દરેક પ્રકારે લાભ થશે.

૭ પ્રકારની મળશોધન ક્રિયાઓ કહી છે, તે કેવી છે, તેમજ તે કરવાની વીધિ, સમય અને લાભ જોઈએ. દરેક ક્રિયા સરળતાથી પોતાના ઘરમાં નિર્વીઘ્ને થઈ શકે છે. જેના ચિત્રો અને સરળ સમજુતિ દર્શાવ્યાં છે. છતાંપણ કોઈ સાધકને એમાં સમજ ન પડે તો જવાબી ટિકીટ બીડી લેખક જોડે પત્રવ્યવહાર કરવો.

"નેતિ કર્મ"

નેતિ કર્મના પ્રકાર

નેતિ કર્મ બે પ્રકારના છે. [૧] જલનેતિ અને [૨] સૂત્રનેતિ

સુત્રનેતિ ના ત્રણ પ્રકાર છે

સામાન્ય સૂત્રનેતિ, (૨) યુગલ સૂત્રનેતિ અને (૩) ઘર્ષણ સૂત્રનેતિ.

જલનેતિની વિધિ

પ્રાતઃકાળે દતધાવન કરી રહ્યા પછી એક પાત્રમાં [ત્રાંબુ અથવા ચાંદીના પ્યાલામાં] દશથી બાર ઔંસ ચોકખું પાણી લો. નાકના જે નસકોરાથી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા સ્વાભાવિક ચાલુ હોય તે નસકોરાથી પાનીને સરળતાથી ઉપર ખેંચો. અર્થાત્ જેમ હવા નાક વાટે લઈએ છીએ તેમ પાણીને નસકાકોરા દ્વારા ઉપર ખેંચો. પાણીમાં અલ્પ પ્રમાણમાં મીઠું (Salt) નાખો, જેથી નસકોરામાં જ્વલન કે કોઈ પ્રકારની વેદના ન થાય. અભ્યાસ થયા પછી મીઠું નાખવાની જરૂર નથી.

નાકવાટે ખેંચેલુ પાણી ગળામાં આવતા જ એક બે ઔંસ પાણી ગળામાંથી મો દ્વારા કાઢી નાખો, બાકીનુ પાણી પી જવુ જોઈએ બાર ઔંસ પાણી બને નસકોરાદ્વારા અર્ધું અર્ધું ખેચવુ જોઈએ આટલો અભ્યાસ થઈ ગયા બાદ બને નસકોરાથી એકી સાથે પાણી ખેચવુ એકી સમયે, એકી વખતે દશથી બાર ઔંસ પાણી નાકથી પીવુ જોઈએ પાણી પીવાની આ ક્રિયા નાકવાટે ધીમેધીમે અટકતા કરવી જોઈએ જેથી નાકની અદરના અવયવોને વિશ્રામ પણ મળતો રહે

ઋતુ અનુસાર જલ પરિવર્તન

શિયાળાની ઋતુમા સાધારણ ગરમ [કોકરવાયુ], ગરમીની ઋતુમા અને વરસાદની ઋતુમા શીતલ જલનો ઉપયોગ કરવો

પાણી કેવુ જોઇએ?

પાણી વસ્ત્રથી ગાળેલુ અને વિશુધ્ધ હોવુ જરૂરી છે.

પ્રકૃતિ અનુસાર જલ-પરિવર્તન

કફ – પ્રધાન પ્રકૃતિવાળાએ સાધારણ ગરમ પાણી, પિત્ત પ્રધાન પ્રકૃતિવાળાએ શીતલ પાણી તથા વાત પ્રધાન પ્રકૃતિવાળાએ સાધારણ ગરમ પાણીનુ સેવન કરવુ લાભદાયિ નિવડશે

જલનેતિનો ઉમર સાથે સબધ

છ વર્ષથી સો વર્ષની ઉમરના તમામ સ્ત્રી પુરષો [વ્યક્તિ] જલનેતિ કરી શકે છે

જલનેતિનો પ્રભાવ

શીખાઉ સાધકોને પ્રાત કાળે જલનેતિ કરવાથી આખોમાથી પાણી નીકળવાનો સભવ છે પરતુ એથી ગભરાવાની જરૂર નથી આખોની તદુરસ્તી [કાર્યશક્તિ] માટે એ લાભદાયક જ છે

જલનેતિના લાભ

જલનેતિ કરવાથી નાકના છિદ્રો [નસકોરા] સાફ રહે છે મગજ શાત રહે છે શિરોવેદના મટી જાય છે આખોને ઠડક મળે છે આખોની દૃષ્ટિ વધે છે ઉપાનથી મલવિસર્જન વ્યવસ્થિત રહે છે તેજ પ્રમાણે જલનેતિથી મલવિસર્જન ક્રિયા પણ સારી રીતે થાય છે મગજની ખોટી ગરમી દૂર થાય છે અને સ્ફુર્તિ આવે છે

સૂત્રનેતિ [અપૂર્ણ]

ચિત્ર સંખ્યા ૧
[પૃષ્ઠ ક્રમાંક ૯ જૂવો]

सूत्रं वितस्ति सुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत् ।
सुखान्निर्गमयेच्चैषा नेतिः सिध्दैर्निगद्यते॥

— યા. મ.

સૂત્રનેતિ એટલે શુ?

આ નેતિ ક્રિયામા કાચા સુતરની દોરીનો ઉપયોગ કરવામા આવે છે. આ દોરી સ્વચ્છ અને મુલાયમ કપાસની હોવી જોઈએ. આ સત્રનેતિ ૨૪" [ચોવીસ ઈંચ] લાંબી હોવી જોઈએ. આનો અર્ધ ભાગ વળ ચડાવેલ અને અર્ધો ભાગ ખુલ્લો [વળ ચડાવ્યા વગરનો] હોય છે. વળ ચડાવેલ ભાગ કડક અને વળ ચડાવ્યા વિનાનો ભાગ નરમ હોય છે. પાતળી, મધ્યમ, જાડી અને વિશેષ જાડી આમ સૂત્રનેતિના કદના ચાર વિભાગ છે. આ ફેરફાર માત્ર વિવિધ કદ [જાડાઈ] પૂરતા છે, પરંતુ લંબાઈમા કશો ફેર પડતો નથી. શરૂઆત કરવી જોઈએ. જેમ જેમ અભ્યાસ વધતો જાય તેમ તેમ ક્રમશઃ જાડી સૂત્રનેતિનો અભ્યાસ કરવો.

સૂત્રનેતિ કરવાની વીધિ

એક સાફ વાસણમા સ્વચ્છ પાણી લો. તેમા નેતિને ભીજવો. જે નસકોરા વાટે શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ચાલુ હોય તેમા [પોતાના હાથની આગળીઓ] વડે નેતિના કઠણ ભાગને પકડીને પ્રવેશ કરવો. નેતિનો અગ્રભાગ તાળવામાં પહોચ્યા બાદ જમણા હાથની બે આંગળીઓ [તર્જની અને મધ્યમા] વડે પકડીને મોઢામાંથી ધીમે ધીમે બહાર ખેંચો. નેતિ તાળવામાં પહોંચ્યા પછીથી જ હાથની આંગળીઓ મોમા નાખી નેતિને ધીમે ધીમે મોં વાટે પ્રવેશેલા એક કઠણ છેડાને પકડી બહાર ખેંચવી. પછી નેતિને પાણીથી ધોઈ નાંખો. એ મુજબ નાકના બીજા છિદ્રદ્વારા નેતિકર્મ કરો. જેમના નાકની અંદરના અવયવો કોમળ હોય તેમણે નેતિના કઠણ ભાગને ઘી અથવા મીણ લગાડીને મુલાયમ બનાવી નેતિક્રિયા કરવી. નેતિક્રિયા કરતી વખતે છીંક આવવાની સંભાવના છે,

પરંતુ છીંકોને લીધે અભ્યાસ રોકવાની જરૂર નથી. નાકનું જે છિદ્ર સંકુચિત હોય તેમાંથી શરૂઆતમાં નેતિકર્મ કરતી વેળા લોહી નીકળવાની સંભાવના રહે છે. લોહીથી ડરવું નહિ. તેને બંધ કરવા ઘી સુંઘવું.

નેતિકર્મ કરી રહ્યા પછી નેતિને સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈને સુકવવી. એક નેતિ ઓછામાં ઓછી ૭ મહિના સુધી ઉપયોગમાં લઈ શકાય. નેતિ કર્મ કર્યા બાદ ઠંડા અગર ગરમ પાણીથી મોં ધોઈ લેવું.

સૂત્રનેતિ [સંપૂર્ણ]

ચિત્ર સંખ્યા ૨

[પૃષ્ઠ ક્રમાંક ૧૦ જૂઓ]

સૂત્રનેતિ : નેતિને નાકના એક છિદ્રમાં પ્રવેશ કરાવીને મોઢામાંથી બહાર કાઢવાની ક્રિયાને સંપૂર્ણ સૂત્રનેતિકર્મ કહે છે.

યુગલ નેતિ : જમણા નાકના છિદ્રમાંથી નેતિને નાંખી મોઢામાંથી બહાર કાઢો. તેજ પ્રમાણે બીજી એક નેતિ લઈ ડાબા નાકના છિદ્રમાંથી પ્રવેશ કરવો. તથા નેતિના બંને અગ્ર ભાગને બાંધી દો. પછી જમણી બાજુ આખી નેતિને ત્રણ ચાર વખત ધીરે ધીરે ખેંચો. આજ પ્રમાણે ડાબી બાજુ ખેંચો. આ નેતિક્રિયાને યુગલ નેતિક્રિયા કહે છે. આ નેતિક્રિયામાં બે નેતિની જરૂર રહે છે.

ઘર્ષણ નેતિ : સામાન્ય નેતિકર્મની જેમ નેતિને નાકના છિદ્રમાં દાખલ કરી તેના એક છેડાને મોંઢા વાટે બહાર કાઢો. જેથી નેતિનો એક છેડો નાકની બહાર અને બીજો છેડો મોંઢા બહાર હોય. હવે બંને હાથોથી એક એક છેડાને પકડીને ખેંચો જેથી નાકની અંદરના ભાગને ઘર્ષણ થાય. આને ઘર્ષણ નેતિ કહે છે. પહેલા દિવસે બે વખત, બીજે દિવસે બે વખત, ત્રણથી આઠ દિવસ સુધી ત્રણ વખત, આઠથી પંદર દિવસ સુધી ચાર વખત, બાવીસથી ત્રીસ દિવસ સુધી ૭ વખત ઘર્ષણ કરવાનો અભ્યાસ

થતુ રાખવો જોઈએ. એક એક નાકના છિદ્રમા અનુક્રમે ૭ વાર ઘર્ષણ કરવુ પ્રગ્યુચ્છત ઘર્ષણ ઓછાવત્તા પણ કરી શકાય.

સૂત્રનેતિનો ઋતુ અને ઉંમર સાથે સંબંધ

બધીજ અવસ્થામા આબાલ – વૃધ્ધ, સ્ત્રી – પુરુષ બધી જ ઋતુઓમા સૂત્રનેતિ કર્મ કરી શકે છે

સુત્રનેતિ કર્મથી થતા લાભ

પિનસ રોગમા રામબાણ · નાકની અદરના ભાગમા શ્લેષ્મ એકઠુ થઈને કઠણ બની જાય છે. કઠણ થયા બાદ તે સડવા લાગે છે. જેથી નાકમાથી દુર્ગંધ આવવા માડે છે. માથામા દુખાવો ઉપડે છે. નાક સુઝી જાય છે. શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયામા મુશ્કેલી ઉભી થાય છે. આને લીધે ગરમી તથા શરદીના અનેક રોગો પેદા થાય છે

નેતિકર્મથી નાકમા જામેલુ શ્લેષ્મ નીકળી જાય છે. નાકના હાડકા મજબુત બને છે તેની કાર્યશકિત પ્રજ્વલિત થાય છે પિનસના રોગીઓને ગધ પરીક્ષાનુ જ્ઞાન થતુ નથી, કેમ કે નાકના જ્ઞાનતતુ, ક્રિયાતતુ અને ગધ પારખતા તતુઓ શિથિલ બન્યા હોય છે, નેતિકર્મથી જ્ઞાનતતુઓ સશક્ત બને છે, સુગધ, દુર્ગંધ – ગધ પરીક્ષાનુ જ્ઞાન થાય છે. પિનસના રોગીઓએ સપૂર્ણ નેતિકર્મ અને ઘર્ષણ નેતિનો અભ્યાસ દરરોજ પ્રાતઃકાળમા કરતા રહેવુ જોઈએ આની અસર બે ત્રણ દિવસમા જ જણાશે, અને લાભ કાયમનો વધતો રહેશે. નાકમા શ્લેષ્મ જામશે નહિ જો શ્લેષ્મ આવતુ જ હોય તો તે સાફ થતુ રહેશે, જ્ઞાનતતુ બળવાન બનશે. થોડા જ દિવસોમા ઉપર જણાવેલ બધા જ વિકારો દૂર થશે, માથુ હલકુ લાગશે, ફેફસાને આરામ મળશે અને શરીર સ્ફુર્તિદાયક જણાશે

સૂત્રનેતિના અન્ય લાભો નેતિ ક્રિયાથી આખોની દૃષ્ટિ વધે છે. કાનોના ક્રિયાતતુઓ અને જ્ઞાનતતુઓ સશક્ત બને છે આખોની દૃષ્ટિ વધારવાની ઇચ્છાવાળાઓએ દરરોજ સવારે ઘર્ષણનેતિ કરવી જોઈએ ગુલાબ જળથી આખો ધોવી જોઈએ ત્રાટકક્રિયા પણ કરવી જોઈએ [આગળ પર વાચો], લાભ થતા અઠવાડિયામા એક અગર બે વાર નેતિક્રિયા કરવી પૂરતી છે, રોજ કરવાની આવશ્યકતા રહેશે નહિ સૂત્રનેતિના અભાવમા રબરની નેતિ ૨ થી ૪ નબર સુધીની ઉપયોગમા લઈ શકાય

છે, પરંતુ સૂત્રનેતિની સરખામણીમાં આમાં લાભ ઓછો રહેશે, સૂત્રનેતિની ક્રિયાથી આંખ, નાક, કાન અને જીભના જ્ઞાનતંતુ અને ક્રિયા તંતુઓ સ્વચ્છ જ નહિ પરંતુ સ્વસ્થ અને સશક્ત પણ થાય છે.



ધૌતિકર્મ [અપૂર્ણ અને સમ્પૂર્ણ]

ચિ. સં. ૩ અને ૪

(પૃષ્ઠ સંખ્યા ૧૧-૧૨ જુઓ)

ધૌતિ એટલે શું ! ધૌતિ મુલાયમ મલમલના કપડાંની બનેલી હોય છે, તેની બને કિનાર સીવેલી હોય અને જે ૧૫ થી ૨૪ ફુટ લાંબી રાખવામાં આવી હોય છે, શિખાઉ સાધક માટે ૧૫ ફુટ પુરતી છે, જ્યારે અભ્યાસી માટે ૨૪ ફુટ સુધી ની ધૌતિ સરળ હોય છે.

ધૌતિ કર્મ

પાણીમાં બોળેલ ૧૫ થી ૨૪ ફુટ લાંબા અને ૪ ઈંચ પહોળા કપડાંને ખોરાકની જેમ:[ચાવ્યા વિના] ગળી જવાની ક્રિયાને ધૌતિ કર્મ કહે છે.

ધૌતિકર્મ કરવાની વિધિ

ધૌતિના એક છેડાને પાણીમાં બોળેલી જમણા હાથની આંગળીઓ વડે પક(ડી) જીભ પર રાખો. પછી તેને ખોરાકની જેમ ગળવા પ્રયત્ન કરો. પહેલે દિવસે બપોર ચાર વાર પ્રયત્ન કરજો, બીજા દિવસથી આઠ દિવસ સુધી ચાર વખત પ્રયત્ન કરજો. પહેલ દિવસથી ત્રીજા દિવસ સુધીમાં ૧ ફુટ જેટલી ગળી શકાય તો સારી વાત છે. જેટલા પ્રમાણમાં પણ ગળી ન શકાય તો કાંઈ જ ફિકર રાખવાની જરૂર નથી. પરંતુ અભ્યાસ ચાલુ જ રાખજો. જઠર અન્નાશયમાં રહેલા વાત, પિત્ત, કફ અને ... લીંટ ગળવા દે કે ૧ ફુટ પણ ગળી ન શકાય. તેમજ મનમાં આવતો ... ને કારણે પણ આમ બને. તથા વારંવાર ઉલટી પણ થઈ જાય. ...

છે, પરંતુ સૂત્રનેતિની સરખામણીમા આમા લાભ ઓછો રહેશે, સૂત્રનેતિની ક્રિયાથી આખ, નાક, કાન અને જીભના જ્ઞાનતંતુ અને ક્રિયા તંતુઓ સ્વચ્છ જ નહિ પરંતુ સ્વસ્થ અને સશક્ત પણ થાય છે.



ધૌતિકર્મ [અપૂર્ણ અને સમ્પૂર્ણ]

ચિ. સં. ૩ અને ૪

(પૃષ્ઠ સખ્યા ૧૧-૧૨ જુઓ)

ધૌતિ એટલે શું ? ધૌતિ મુલાયમ મલમલના કપડાની બનેલી હોય છે, તેની બન્ને કિનાર સીવેલી હોય અને જે ૧૫ થી ૨૪ ફુટ લાબી રાખવામા આવી હોય છે. શિખાઉ સાધક માટે ૧૫ ફુટ પુરતી છે, જ્યારે અભ્યાસી માટે ૨૪ ફુટ સુધી ની ધૌતિ સરળ હોય છે.

ધૌતિ કર્મ

પાણીમા ભીંજવેલ ૧૫ થી ૨૪ ફુટ લાબા અને ૪ ઈંચ પહોળા કપડાને ખોરાકની જેમ [ચાવ્યા વિના] ગળી જવાની ક્રિયાને ધૌતિ કર્મ કહે છે

ધૌતિકર્મ કરવાની વિધિ

ધૌતિના એક છેડાને પાણીમા ભીંજવી જમણા હાથની આગળીઓ વડે પઃ જીભ પર રાખો પછી તેને ખોરાકની જેમ ગળવા પ્રયત્ન કરો પહેલે દિવસે ત્રણ ચાર વાર પ્રયત્ન કરવો, બીજા દિવસથી આઠ દિવસ સુધી ચાર વખત પ્રયત્ન કરવો પહેલા દિવસથી ત્રીજા દિવસ સુધીમા ૧ ફુટ જેટલી ગળી શકાય તો સારી વાત છે એટલા પ્રમાણમા પણ ગળી ન શકાય તો કાંઈ જ સંદેહ રાખવાની જરૂર નથી, પરંતુ અભ્યાસ ચાલુ જ રાખવો જઠર અન્નાશયમાં રહેલા વાત, પિત્ત, કફ આદિ દોષોને લીધે નબળ છે કે ૧ ફુટ પણ ગળી ન શકાય. તેમજ ગળાના અવયવો ટેવાએલા ન હોવાને કારણે પણ આમ બને તથા વારવાર ઉબકી પણ થઈ જવા સભવ રહે છે

તેમ છતાં કશાથી પણ ડરવું નહિ, થોડા જ દિવસોમાં અલ્પ પ્રયાસે સફળતા મળશે. તેમજ ધૌતિ અન્નાશય કોશમાં પહોંચી જશે. ધૌતિ ગળવામાં સાથે ૧ થી ૨ ઔંસ પાણી પીવાથી ઘણી જ સહાયતા રહે છે. આમ કરવા છતાં પણ ધૌતિ ગળવામાં મુશ્કેલી થાય તો ધૌતિને દૂધમાં ભીંજવી ગળવી. એક ફુટ ધૌતિ ગળામાં ઉતારવા કોઈકને વિશેષ પ્રયત્ન કરવો પડે છે, બાકી અલ્પ સમયમાંજ ગળી શકાય છે.

ધૌતિ ગળતી વેળા શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા સામાન્ય ગતિથી ચાલુ રાખવી, આંખોમાં પાણી આવે તો ગભરાવાની જરૂર નથી. ધૌતિક્રિયાના શિખાઉ સાધકોએ જ્યાંસુધી પૂર્ણ અભ્યાર થાય ત્યાં સુધી પાંચ મિનીટથી વધારે પ્રયત્ન ન કરવો. પાંચ મિનીટમાં જેટલી ગળાય તેટલોજ ભાગ ધૌતિ ગળવી. નિષ્ણાત યોગાભ્યાસીઓના આશ્રમમાં આવી સમય-વ્યવસ્થા આપવામાં આવતી નથી. આ નિયમ પુસ્તકો વાંચી પોતાની મેળેજ પ્રયત્ન – અભ્યાસ કરવાવાળાઓને માટે ઉપયોગી થશે

કેટલીક વાર અન્નાશયનું ઉપરનું મોં (પડદો) બંધ થઇ જવાથી ધૌતિ બહાર કાઢવામાં મુશ્કેલી ઉભી થાય છે. આવા વખતે મુંઝાવાની—ગભરાવાની આવશ્યકતા નથી, ને વેળા તુરત સ્વચ્છ જલ પી લેવું જોઇએ. આથી ધૌતિ સરળતાથી બહાર નીકળી જશે. સામાન્યતઃ ૧૫ દિવસમાં ધૌતિ ક્રિયા સાધ્ય થઈ જાય છે. પંદર ફુટની ધૌતિ હોય તો તેનો અર્ધો ફુટ જેટલો ભાગ મોંઢાની બહાર રાખવો અને બાકીનો ભાગજ અંદર ગળી જવો. ધૌતિ ગળ્યા બાદ અંદાજે ૧૨ થી ૧૪ ઔંસ ગરમ કે ઠંડુ પાણી પીવુ જોઈએ ત્યાર પછી સંભવ હોય તો નૌલિ કર્મ કરો. અર્થાત્ પેટને હલાવીને ઉડ્ડીયાન બંધ કરીને ધૌતિને બહાર કાઢી લો. પોતાની મેળે ન નીકળે તો બંને હાથોની મદદથી ધીમે ધીમે બહાર કાઢી લો, પછી ધૌતિને સાબુથી ધોઈ સારી રીતે સાફ કરીને સ્વચ્છ પાણીમાં ઝબકોળી મુકવી દો. (ધૌતિક્રિયા સંપૂર્ણ ચિ. સં. ૪).

દંડધૌતિ [અપૂર્ણ]

ચિત્ર નં. ૫

(પૃષ્ઠ સંખ્યા ૧૩ જુઓ)

દંડધૌતિ કાચા સુતરને વળ ચઢાવીને બનાવવામા આવે છે. તે લગભગ બે ફુટ લાંબી હોય છે અને એક આંગળી જેટલી જાડી હોય છે. દંડધૌતિના એક છેડાનો એક ઈંચ વળ ચઢાવ્યા વિનાના સૂતરનો હોય છે અને બીજા છેડાના ત્રણ ઈંચ વળ ચઢાવ્યા વિનાના સૂતરનો હોય છે. દંડધૌતિ વડવાઈની અથવા રબરની પણ હોય છે. વડવાઈ કેવળ એકજ વખત ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે, જ્યારે સૂતરની અથવા રબરની દંડધૌતિને પાણીથી ધોઈ ૭ માસ સુધી તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે

દંડધૌતિ કર્મની વ્યાખ્યા:—સામાન્ય ધૌતિની જેમ દંડધૌતિને પાણીમા બોળીને ગળી જઈ ફરીથી બહાર કાઢવાની ક્રિયાને દંડધૌતિ કર્મ કહે છે.



દંડધૌતિ કર્મની વિધિ

[સમ્પૂર્ણ દંડ ધૌતિ – ચિત્ર નં ૬]

[પૃષ્ઠ ક્રમાંક ૧૪ જુઓ]

પ્રથમ પેટ ભરીને સાધારણ ગરમ અથવા ઠંડુ પાણી પી લો— ૧૨ થી ૧૪ ઔંસ સુધી. પાણીમા થોડું મીઠું નાખવું. દંડધૌતિને પાણીમાં બોળી તેના અગ્ર ભાગને ગળામાં ઉતારો. પહેલે દિવસે ૪ ઈંચ સુધી લઈ જાઓ. બીજે દિવસે ૫ ઈંચ. દરરોજ એક ઈંચ વધારતા જાઓ. પ્રવેશ કરાવતી વખતે પાણી ઉલટી દ્વારા નીકળશે. ૮ દિવસમાં અઢી ફુટથી તે પોણા ફુટ સુધીનો ભાગ ગળાની અંદર જવાનો અભ્યાસ થઈ જશે જોઈએ. દિવસની અંદર લગભગ બે ફુટ સુધીની ધૌતિ ગળાની

અંદર લઈ શકશો. દંડધૌતિનો બીજો છેડો જે વળ ચઢાવ્યા વગરનો ત્રણ ઇંચ લાંબો છે તે મોંઢાની બહાર જ રાખવો. તેને ગળાની નીચે ઉતારવો નહિ.

આ બંને ધૌતિકર્મોમાંથી કોઈપણ એક ધૌતિકર્મનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. બંને ધૌતિકર્મોને [દંડધૌતિ, વસ્ત્રધૌતિ] એક સાથે કદિપણ કરવા જોઈએ નહિ. બંને કર્મ માટે સમય અને વ્યવસ્થા સબંધી એક જ નિયમ છે. બંનેના લાભ સમાન છે.

નૌલિ કર્મ

ધૌતિ ગળ્યા બાદ જો નૌલિકર્મ આવડતું હોય તો થોડીવાર કરો. અન્યથા પેટને હલાવો [ઉડ્ડીયાન બંધ કરો] અને ત્યારબાદ ધીરે ધીરે ધૌતિને બહાર કાઢો. વાત, પિત્ત અને કફના વિકારોને લીધે ધૌતિકર્મની સંપૂર્ણતાને માટે ૧૫ દિવસથી વધુ સમય પણ લાગવાનો સંભવ છે. જેમનામાં વિકાર હોતા નથી, તેઓ માટે ધૌતિ કર્મ ફક્ત આઠ કે દસ દિવસમાત્ર પૂર્ણ રીતે થઈ શકશે. [દંડધૌતિ જુઓ]

દંડધૌતિ ક્યારે અને કોણ કરી શકે?

બધી ઋતુઓમાં, પ્રાતઃકાળે આ ક્રિયા કરી શકાય છે. દંડધૌતિ માટે તો પ્રાતઃકાળનો સમય અત્યુત્તમ માનવામાં આવે છે. ધૌતિકર્મ કરતાં પહેલાં કોઈપણ પ્રકારનો ખોરાક લઈ શકાય નહિ. ધૌતિકર્મ કર્યા પછી ૨૦ મિનિટ બાદ ખોરાક લઈ શકાય છે. ૧૦ વર્ષથી તે ૧૦૦ વર્ષ સુધીની ઉમરના લોકો ધૌતિકર્મ કરી શકે છે.

ધૌતિકર્મ કોણ ન કરી શકે?

જેમનાં ફેફસાં અને હૃદય અત્યંત કમજોર છે, શરીરના સ્નાયુઓ પૂર્ણ રીતે દુર્બળ થઈ ગયા હોય તથા ફીટ, આંચકી, હીસ્ટીરિયા ફેફર, એવા રોગના દર્દીઓ, ત્રીજી અવસ્થામાં પહોંચેલા દમના રોગીઓ, બીજી અથવા ત્રીજી અવસ્થામાં પહોંચેલા ક્ષયના રોગીઓ, તેમજ અતિસારના રોગીઓએ ધૌતિકર્મ કરવું નહિ.

ધૌતિકર્મના લાભ

ધૌતિકર્મ કરવાથી પાચનશક્તિ વધે છે. પેટ હલકું બને છે. વાત, પિત્ત કફ વધવાથી આમાશય કોઠામાં જે વિકારો ઉત્પન્ન થયા હોય છે તે નષ્ટ થાય છે. આરંભિક

તથા બીજી અવસ્થામાં પહોંચેલ દમનો રોગ મટે છે. ગળાથી લઈને અન્નાશય સુધીના પાચનતંત્રના અવયવો સ્વચ્છ બને છે. આ ધૌતિકર્મ ગાયક માટે ખુબ જ ઉપયોગી તેમજ લાભપ્રદ છે. તેમનો અવાજ મધુર તથા સ્વચ્છ બને છે. વાતવિકાર જન્ય શિરોવેદના દૂર થાય છે. શરીરમાંથી કફ દૂર થાય છે. આમ થવાથી શરીર ચેતનમય અને સ્ફૂતિદાયક થાય છે.



નૌલીકર્મ

[વામ નૌલિ બેસીને ચિત્ર ન. ૭]
[પૃષ્ઠ ક્રમાક ૧૫ જુઓ]

अमंदावर्तवेगेन तुदं सव्यापसव्यतः ।
नतांसो भ्रमयेदेषा नौलिः सिद्धैः प्रचक्ष्यते ॥
— ઘા. સ.

નૌલીકર્મની વ્યાખ્યા

શ્વાસને બહાર કાઢીને પેટને અંદર [પીઠ તરફ] ખેંચી, પેટના વચલા ભાગને નળાકાર રૂપે ઉપસાવવાની ક્રિયાને નૌલિકર્મ કહેવામાં આવે છે. પેટના વચલા ભાગને ઉપસાવવાથી [નળાકારની] બંને બાજુએ ખાડા પડશે. નૌલિકર્મ કરવાની ત્રણ રીત છે; બેસીને, ઉભા રહીને તથા કોઈ આધાર લઈને.

નૌલિકર્મ બેસીને કરવાની રીત

પદ્માસન, સ્વસ્તિકાસન અથવા સિધ્ધાસનમાં બેસો (જે આસનો આગળ પર બતાવવામાં આવ્યા છે) બંને ઘૂંટણો પર બન્ને હાથ રાખો. હથેલીઓ વડે ઘૂંટણોને નીચેની બાજુ [જમીન સાથે] દબાવો. શ્વાસને બહાર કાઢો. શરીરને આગળની બાજુ એટલું નમાવો કે પોતાનુ પેટ જોઈ શકાય. પેટને પીઠની તરફ દબાવો અને ઢીલું છોડી દો. આ ક્રિયા પાંચ વખત કરો. આ ક્રિયાને ઉડ્ડીયાન બંધ ક્રિયા કહેવામાં આવે છે.

આટલી ક્રિયા [પેટને પીઠ તરફ દબાવી પછી ઢીલું છોડી દેવાની] પૂરી ન થાય ત્યાં સુધી શ્વાસ લેવો નહિ. શ્વાસને બહાર કાઢી પેટને દબાવવાથી એક ઉડ્ડીયાન થાય છે. એક એક વખત શ્વાસ બહાર કાઢીને પાંચ ઉડ્યાન કરવું. પાંચ ઉડ્ડીયાન સુધી શ્વાસ ન લેવો. પહેલા દિવસથી ચાર દિવસ સુધી ૨૦ ઉડ્ડીયાન કરવું ૫ થી ૧૨ દિવસ સુધી ૨૫ અને ૧૩ થી તે ૨૦ દિવસ સુધી ૩૦ ઉડ્ડીયાન કરો દરેક પાંચ ઉડ્ડીયાન કર્યા બાદ પેટને થોડીવાર સુધી દબાવી રાખો. શ્વાસ લેવો નહિ આ પ્રમાણે ઓછામાં ઓછા ૧૫ દિવસથી તે ૧ મહિના સુધી અભ્યાસ ચાલુ રાખવાથી નૌલિકર્મમાં પ્રારંભિક તૈયારી થઈ જાય છે જેમના શરીરમાં ચરબી વધારે હોય, જેમનું પેટ મોટું હોય તથા જેમનું શરીર સ્થૂલ હોય છે તેઓએ ઉડ્ડીયાનનો અભ્યાસ ત્રણ માસ સુધી કરવો જોઈએ. આ પછી જ તેઓ નૌલિકર્મ કરી શકે છે. અપવાદ રૂપ કોઈ વખત ત્રણ માસથી વધુ સમય પણ લાગી શકે છે. એમ માની લેવું નહિ કે મારાથી નૌલિકર્મ થશે નહિ

(દક્ષિણ નૌલિ બેસીને ચિ. ૮)

[પૃષ્ઠ ક્રમાક ૧૬ જુઓ]

(મધ્યનૌલિ બેસીને ચિત્ર નં. ૯)

[પૃષ્ઠ ક્રમાક ૧૭ જુઓ]

મધ્યનાલિ ઉભા રહીને

ચિત્ર સં. ૧૦

[પૃષ્ઠ ક્રમાક ૧૮ જુઓ]

ઉભા રહીને કરવાની વિધિ

ઉભા રહીને બન્ને પગને એક ફૂટના અંતર પર રાખવા બન્ને હાથની કોણી ઓને પહોળી રાખો, સીધી નહિ શ્વાસને બહાર કાઢી પહેલાની જેમજ પેટને પીઠ તરફ દબાવો બંને હાથ ઘૂંટણપર હોવા જોઈએ બન્ને પગ સીધા હોવા જોઈએ, નહિ કે ઘૂંટણ આગળથી સહેજ વાંકેલા. શેષ વિધિ બેસીને નૌલિકર્મ કરવા જેવી જ છે

સંપૂર્ણ નૌલિ

ડાબી બાજુથી જમણી બાજુ અને જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ પેટના નળોને ફેરવો. ચાર દિવસ સુધી ક્રમથી ડાબી અને જમણી બાજુ બબ્બે વાર ફેરવો. પાચથી આઠ દિવસ સુધી ત્રણ ત્રણ વાર, નવથી સોળ દિવસ સુધી ચાર વાર અને સોળ દિવસ પછી યથાશક્તિ અનુકુળતા મુજબ ચારથી દશ વખત ફેરવવું.

નૌલિકર્મના લાભ

રોગનુ મૂળ પેટ છે. અનેક રોગો પેટમાથી જ ઉત્પન્ન થાય છે. નૌલિકર્મ કરવાથી પેટના અવયવો સશક્ત બને છે, પાચનશક્તિ વધે છે. મલવિસર્જન યોગ્ય રીતે થાય છે. નાનુ આતરડુ, મૂત્રાશયના અવયવો, નાભિચક્ર વગેરે નિરોગી બને છે, ભૂખ ઉઘડે છે. શરીરમા આવશ્યકતા કરતા વધુ ચરબી હોય તો ઓછી થાય છે. ચરબી ઓછી હોય તો વધે છે. અર્થાત્ શરીરમાં ચરબીનુ યોગ્ય પ્રમાણ જળવાઇ રહે છે. પેટના કફ, પિત્ત, વાયુ વિકારો નષ્ટ થાય છે મદાગ્નિ મટે છે. વૈશ્વાનર અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. આંત્રપુચ્છ [એપેન્ડી સાઇટિસ્] રોગ મટી જાય છે. કિડની અને મૂત્રાશયના રોગ મટે છે. પેટના અનેક રોગો નૌલિકર્મથી મટી જાય છે.



બસ્તિ કર્મ

બસ્તિ કર્મ એટલે શું?

શીશમ અગર કોઈ ઉત્તમ લાકડાની નળી જેમાં વચ્ચમાં છેદ હોય, જાડાઈ અગુઠા બરાબર હોય, લબાઈ ૫ થી ૮ ઇચિ સુધીની હોય અને જેનો બહારનો ભાગ ચીકણો હોય, તેને બસ્તિ કહે છે.

બસ્તિ કર્મની વિધિ

જે પ્રમાણે નૌલિકર્મમા ઉભા રહીએ છીએ તે પ્રમાણે ઉભા રહેવુ બસ્તિનો એક છેડો મળદ્વારમા એક થી બે ઈંચ જેટલો અદર પ્રવેશ કરો પછી નૌલિકર્મ કરો આ વખતે છિદ્ર દ્વારા વાયુ મલદ્વારમા ઉપર આવશે નૌલિકર્મ [મધ્યમ નૌલિ] છુટતાજ વાયુ નીચે જશે પહેલે દિવસે ૬ સેકન્ડ સુધી ક્રિયા કરવી, બીજા અને ત્રીજા દિવસે ૭ સેકન્ડ, આ પ્રમાણે ૮ દિવસ સુધી ૧૦ સેકન્ડ સુધી વધવુ આને વાયુ-બસ્તિ કહે છે ઉભા રહી, બસ્તિનો એક ભાગ મળદ્વારમા મુકો મધ્યમ નૌલિ કરી, તરતજ બસ્તિ કાઢી લેવી એ ત્રણ વખત ઉડ્ડીયાન અગર નૌલિકર્મ કરીને મળ-વિસર્જન માટે ચાલ્યા જવુ પહેલા દિવસે ૬ ઔંસ પાણી લેવુ બીજા દિવસે ૮ ઔંસ પાણી લેવુ વધારતા વધારતા, ૧૬ થી ૨૦ ઔંસ સુધી પાણીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, અથવા ઉપયુક્ત માત્રામા પાણી ખેચવુ જોઈએ

બસ્તિ ક્રિયાનો સમય અને અવસ્થા સાથે સબધ

બસ્તિક્રિયા માટે સર્વોત્તમ સમય પ્રાતઃકાળનો છે અગર પેટ ખાલી હોય ત્યારે બસ્તિક્રિયા કરવી જોઈએ ૮ થી ૧૦૦ વર્ષની ઉમરના સ્ત્રી પુરુષો બધી ઋતુમા આ ક્રિયા કરી શકે છે દિવસમા માત્ર એકજ વાર બસ્તિક્રિયા કરવી

બસ્તિ કર્મના લાભ

મળબધ્ધતા દૂર થાય છે, અપાન વાયુનો દોષ નષ્ટ થાય છે મોટુ આતરડુ સશક્ત બને છે, વીર્યાશય અને મૂત્રાશય કોશોના રોગ નષ્ટ થાય છે, અને તે અવયવો મજબુત થાય છે મુલવ્યાધિ (બવાસીર) નો રોગ મટે છે મોટા આતરડાં અને મળ દ્વારની ખોટી ગરમી શાન્ત થાય છે, અને અમની ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે

એનિમાની તુલનામા બસ્તિ

એનિમાની નળીથી મહેલાઈથી મળદ્વાર માર્ગે પાણી પેટમા ચાલ્યુ જાય છે, આથી આ અવયવોને કોઈ કામ કરવુ પડતુ નથી બસ્તિ ક્રિયા કરવાથી મળદ્વારથી પેટ સુધીના અવયવોને આવશ્યક વ્યાયામ મળે છે, આથી કેવળ અગોજ સશક્ત થાય છે એટલુજ નહિ, પરતુ વારવાર એનિમા [બસ્તિ] લેવાની જરૂર રહેતી નથી

આથી બસ્તિ, એનિમા કરતાં પણ વધારે લાભદાયી અને અગત્યની છે. એનિમાની પેઠે વારંવાર બસ્તિની જરૂર પડતી નથી; પરંતુ બસ્તિ કરવાથી મળવિસર્જન અંગેનાં બધાંજ અવયવો સશક્ત અને કાર્યક્ષમ થાય છે. આમ જનતાં મળવિસર્જન સ્વાભાવિક રીતે થતું રહે છે.

ગણેશ ક્રિયા

અનેક સ્ત્રી પુરુષોને મળવિસર્જન સમયે મળનો પ્રથમ ભાગ કઠણ હોય છે. આથી મળવિસર્જન યોગ્ય રીતે થતું નથી. મળત્યાગ પછી પણ મળદ્વારના ઉપરના ભાગમાં મળ રહી જવાની સંભાવના છે. આવાઓ માટે ગણેશ ક્રિયા આવશ્યક છે.

ગણેશ ક્રિયાની વિધિ

ડાબા હાથની અનામિકા [વચલી આંગળી] ને કોઈપણ તેલ અથવા પાણી લગાડી મળદ્વારમાં પ્રવેશ કરાવો. મળના કઠણ ભાગને પહેલાં કાઢી નાંખો. અંતમાં રહેલા મળને પણ આંગળી દ્વારા સાફ કરો. આ ક્રિયાથી આરોગ્ય રક્ષામાં સહાયતા થશે.



કપાલભાતિ

भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससंभ्रमौ ।
कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषिणी ॥

—ઘે. સં.

કપાલભાતિ કરવાની વિધિ

પદ્માસન, સ્વસ્તિકાસન કે સિધ્ધાસનમાં બેસો. [આસન પ્રકરણમાં વાંચો.] ઉપર જણાવેલા કોઈ એક આસનમાં બેસીને જમણા હાથની હથેલીને જમણા પગના ઘૂંટણપર અને ડાબા હાથની હથેલીને ડાબા પગના ઘૂંટણપર રાખવી, અને બિલકુલ ટટ્ટાર (સીધા) બેસવું. બન્ને નસકોરાં દ્વારા દસ વખત ઉંડા શ્વાસ પ્રશ્વાસ (શ્વાસ ખેંચવો અને છોડવો) કરવા. કોઈપણ અવયવને આંચકો લાગવો ન જોઈએ. છાતી

ફુલાવીને રાખવી. એક વખત શ્વાસ લેવો અને છોડવો, આને એક ઘર્ષણ કહે છે. આ મુજબ દસ ઘર્ષણ કરવા. આંખોને બંધ કરવી અને દસ ઘર્ષણ થયા બાદ અગિયારમા ઘર્ષણને સમયે શ્વાસને રોકી રાખવો. અર્થાત્ પૂરક કરીને કુંભક કરવો. શ્વાસ ભર્યા પછી જમણા હાથની અનામિકા અને કનિષ્ઠીકા (ત્રીજી અને ચોથી આંગળી) વડે ડાબા નસકોરાંને અને જમણા હાથની અંગુઠા વડે જમણા નસકોરાને દબાવો. દાઢી (હનુ) ને કંઠ કૂપમાં અડાડી રાખો. કુંભક કર્યા બાદ પુનઃ રેચક કરો. રેચક કરતી વખતે ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડવો. જે નસકોરાં દ્વારા શ્વાસ વધુ ચાલતો હોય તેને થોડું દબાવવુ જોઈએ. કે જેથી બને નસકોરાં વાટે શ્વાસ પ્રશ્વાસનું આવાગમન સમાન રહે.

કપાલભાતિ માટે ત્રણ પ્રકારના 'બંધ' પણ સમજવા જરૂરના છે. **ઉડ્ડીયાન બંધ, મૂળ બંધ, અને જલંધર બંધ.**

ઉડ્ડીયાન બંધ : શ્વાસને બહાર કાઢી પેટને પીઠ તરફ સંકુચિત કરવું—ખેંચવું આ ક્રિયાને ઉડ્ડીયાન બંધ કહે છે.

મૂળ બંધ : મળદ્વારને સંકુચિત કરવુ આને મૂળ બંધ કહે છે.

જાલંદર બંધ : દાઢી (હનુ) ને કંઠરૂપમાં લગાડવી – અડકાવવી – આને જાલંધર બંધ કહે છે.

કપાલભાતિમા આરંભથી અંત સુધી મૂળ બંધ કાયમ રાખવો જરૂરી છે. રેચક અર્થાત્ શ્વાસ છોડતી વખતે ઉડ્ડીયાન બંધ કરવો જોઈએ. કુંભક અર્થાત્ શ્વાસ અવરોધની ક્રિયા વખતે જાલંધર બંધ કરવો જોઈએ.

પૂરક, કુંભક અને રેચક એટલે શું ?

પૂરક : શ્વાસ લેવાની ક્રિયાને યોગની ભાષામાં પૂરક કહે છે.

કુંભક : શ્વાસ રોકી રાખવાની ક્રિયાને યોગની ભાષામાં કુંભક કહે છે.

રેચક : શ્વાસને બહાર કાઢવાની ક્રિયાને યોગની ભાષામાં રેચક કહે છે.

માત્રાઓની વિધિ

કપાલભાતિના અભ્યાસીઓએ શરૂઆતમાં ૪ માત્રા સુધી પૂરક, ૧૬ માત્રા સુધી કુંભક અને ૮ માત્રા સુધી રેચક કરવો જોઈએ. એક સેકન્ડની કાળ અવધિને

'માત્રા' કહે છે. જો સ્ત્રી પુરુષોનાં ફેફ્સાં મજબુત અને વિકસીત ન હોય તેમણે આરંભમાં ઉપર જણાવેલ માત્રાઓમાં અભ્યાસ કરવો જોઇએ. ફેફ્સાં સશક્ત અને વિકાસ થયા બાદ ધીમે ધીમે માત્રાઓ વધારતા જવુ અર્થાત્ ૧: ૪: ૨ ના પ્રમાણમાં માત્રા ક્રમશઃ વધારતા જવી. મરજીના પુર્વક અર્થાત્ ફેફ્સાથી જેટલુ સહી શકાય તેટલાંજ પ્રમાણમાં માત્રા ઉપયોગમાં વધારવી જોઇએ. દા. ત. ૬: ૨૪: ૧૨ માત્રાનો ઉપયોગ કરવાથી રેચક સમયે મુન્ઝવણ લાગે તો કુંભકનો સમય વધારવો નહિ. કુંભક અને રેચક સહેલાઈથી વધે સાથે સમજવુ કે ફેફ્સી સશક્ત અને વિકસીત બની રહયા છે.

સમય

પ્રાતઃકાળે સ્નાનાદિથી પરવારી કપાલભાતિ કરવી જોઈએ. આઠ દિવસ સુધી બે વખત, આઠથી પંદર દિવસ ચાર વખત, પંદરથી બાવીસ દિવસ પાંચ વખત, બાવીસથી ત્રીસ દિવસ સુધી ૭ વખત અને એક માસ બાદ ૭ થી બાર સુધી કપાલભાતી કરવુ. કપાલભાતિની ક્રિયા ઉપર જણાવ્યા મુજબ ઉમર, શકિત અને ઋતુ અનુસાર ધ્યાનમાં રાખી નિશ્ચિત પ્રમાણમાં કરવી જોઈએ તેમજ તે મુજબ અભ્યાસ પણ ચાલુ રાખવો જોઈએ.

ઉંમરઃ આઠથી સો વર્ષ સુધીની ઉમરની બધીજ વ્યકિતઓ દરેક ઋતુમા કપાલભાતિ કરી શકે છે.

કપાલભાતિના લાભ

કપાલભાતિ કરવાથી નાડીઓ શુધ્ધ થાય છે. મનની અસ્થિરતા મટે છે. ક્રિયા તતુઓમા સ્ફુર્તિ આવે છે. કફવિકાર ઓછો થાય છે. સૂર્યનાડી અને (કફનાડી) ચંદ્રનાડી શુધ્ધ બને છે. નાકના નસકોરાંના ક્રિયાતતુ અને જ્ઞાનતતુઓ બળવાન-પુષ્ટ બને છે. દુર્ગંધ અને સુગંધ સુધવાના ઘાણ તતુઓ ચેતનમય બને છે.



ત્રાટક

निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः।
अश्रुसंपातपर्यंतमाचार्यैस्त्राटकं स्मृतम् ॥
— યા સ.

ત્રાટક કર્મ માટેના સાધનો

ત્રાટક ક્રિયા માટે અનેક સાધનનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. જેવાં કે સૂર્ય, ચંદ્ર, દીપક, વૃક્ષોના પાદડા, પાણી, ૐકારનુ ચિત્ર, અરિસો, ભગવાનનુ ચિત્ર, સફેદ કાગળ પર તૈયાર કરી પુઠાપર ચોંટાડેલું સૂર્યનુ આદર્શ ચિત્ર, પોતાના ગુરુનુ ચિત્ર, મહાત્માઓના ચિત્ર વિગેરેનો ઉપયોગ ત્રાટક કર્મ માટે કરી શકાય છે. સુલભ ઉપાય અને સરળ પ્રયાસથી જ ત્રાટક ક્રિયા કરવી ઉત્તમ છે.

સૂર્ય સામે ત્રાટક વિધિ

પ્રાતઃકાળે અરુણોદય સમયે સૂર્યની સામે મોં રાખી ઉભા રહો કે બેસો. સૂર્યના કિરણો મુખ મંડળ અને આખા શરીર પર પડવા દો. આંખની ઉપરની ચામડી, આંખના પોપચા પર પણ સૂર્ય કિરણો પડે તે ખાસ ધ્યાન રાખવાનુ છે.

સમય અને અવધિ

ત્રણ દિવસ સુધી કિરણો લીધા બાદ [પાંચથી ત્રીસ સેકંડ], આખના ડોળાને બન્ને બાજુ ફેરવો. જમણી અને ડાબી બાજુ પાંચ પાંચ વખત ડોળાને ફેરવો. એજ પ્રમાણે પાંચથી ત્રીસ સેકંડ સુધી આંખો બંધ કરી કાનોદ્વારા સૂર્યકિરણો લો; અને આંખોને પાંચ વખત ઉપર નીચે ફેરવો. ત્યાર પછી ફરીથી આંખો બંધ કરીદો [૫ થી ૧૦ સેકંડ સુધી], અને ઠંડા પાણીથી આંખો ધોઈ નાખો. ૩ થી ૧૫ દિવસમાં આ પ્રમાણે ૩૦ થી ૪૦ સેકંડ કરવુ. શેાવિધિ ઉપર મુજબની છે. ૧૫ દિવસથી ૩૦ દિવસ ૪૦ થી ૬૦ સેકંડ સુધી સમય વધારવો અને એક મહિના પછી ઉમર, ઋતુ અને સામ અનુસાર ૧ થી ૨ મિનીટ સુધી સમય વધારવો. આંખો ફેરવની વખતે પાણી આવે તો આવવા દો, પણ અભ્યાસ બંધ કરવો નહિ, નિરંતર ચાલુંજ રાખો

સૂર્યના તીન કિરણોમા ત્રાટક કરવુ નહિ ઠંડીના દિવસોમા આઠ વાગ્યા પછીથી અને ગરમી તથા વરસાદની ઋતુમા સાડાસાત પછી ત્રાટક કર્મ કરવુ નહિ

સૂર્યની સામે ત્રાટક કર્મ કરનારને સૂચના

ઉઘાડી આખે કદીપણુ સૂર્ય સામે ત્રાટક ક્રિયા કરવી નહિ આમ કરતા આખોની દૃષ્ટિ ઝાખી થવાનો સભવ છે આખોને બધ રાખી અભ્યાસ કરવો લાભપ્રદ છે જ્યારે સૂર્ય વાદળાથી ઘેરાયો ન હોય પરતુ સ્પષ્ટ દેખાતો હોય ત્યારે ત્રાટક કરવુ.

ચન્દ્રમાં ત્રાટક કરવાની વિધિ

શુક્લ પક્ષમા સપ્તમીથી પૂર્ણિમા સુધી અને કૃષ્ણ પક્ષમા પૂર્ણિમાથી સપ્તમી સુધી ત્રાટક ક્રિયા કરવી ચન્દ્ર સામે આખો ખોલીને જોવુ આખો બધ રાખવી નહિ શેષવિધિ સૂર્ય સામે ત્રાટક વિધિ સમાન છે

સમય

શિયાળાના દિવસોમા સાજે સાડા ૭ થી સાત વાગ્યા સુધી ચન્દ્ર ત્રાટક ક્રિયા કરવી ગરમી તથા વર્ષા ઋતુમા સાજે સાડાસાત થી આઠ વાગ્યા સુધી પણ ત્રાટક કરી શકાય છે

દીપક મા ત્રાટક કરવાની ક્રિયા

કોઈપણુ ધાતુ પાત્ર તાબુ, પિત્તળ, ચાદી કે માટીનુ [પાત્ર] કોડીઉ કે દીવીનો, તેમા ઘી, તેલ, દિવેલ કે કોપરેલ પુરી શુધ્ધ કપાસ–રૂની દીવેટ મુકી દીવો સળગાવો દીપક એવા સ્થાનમા રાખવો કે જ્યા પવન, વાયુ પ્રવાહ ઓછો હોય, અર્થાત્ દીવાની જ્યોત્ત સ્થિર રહે તેવા સ્થાનમા દીવો રાખી, પદ્માસન, સ્વસ્તિકાસન કે સિધ્ધાસન લગાવીને બેસો, ભુમિપર કુશાસન અથવા સ્વચ્છ સફેદ કપડાનુ આસન બિછાવી લો દીપકને આખોથી પાચ ફુટના અતરે રાખો દૃષ્ટિ સ્થિર અને દીવાની જ્યોત સમાતર રાખો, અર્થાત આખોની નજર દીવાપર પડતા ન ઉચી જાય કે ન નીચી જાય એમ સન્મુખ દીપ જ્યોત સામે ઉઘાડી આખે સ્થિર નજરે જુઓ શેષવિધિ ઉપર મુજબ છે દીપક ત્રાટકનો વિધિ અને સમય પ્રાત કાલ ચાર થી સાત ઉત્તમ છે

વૃક્ષ પર્ણો પર ત્રાટક વિધિ

કોઈ નાના ઝાડ કે છોડ સામે સ્થિર નજરે ઉભા રહો કે બેસો. ઝાડ અને તમારી વચ્ચેનુ અંતર પાંચ ફુટથી વધારે હોવુ ન જોઈએ. વૃક્ષોના લીલા પાદડા સામે આંખો ઉઘાડી રાખી સ્થિર નજરે જોયા કરો. પછી થોડી ક્ષણો માટે આંખો બંધ કરો. આંખો બંધ રાખી આંખના ઉપરના પોપચાની ચામડી પર આંગળીથી માલિશ [હળવે હાથે ઘર્ષણ] કરો. માલિસ કર્યા બાદ નજર ચારેકોર ફેરવો. થોડીવાર લીલા છોડોને જુઓ. આ પ્રમાણેની ક્રિયા ત્રણ વખત કરો. પછી ઠંડા પાણીથી આંખો અને મો ધોઈ લો.

સમય

શિયાળાની ઋતુમાં પ્રાતઃકાળથી સવારના દશ વાગ્યા સુધી અને સાંજે સાડાચાર થી ૭ વાગ્યા સુધી તથા ગરમી અને વર્ષા ઋતુમા ૭ વાગ્યાથી સાડા આઠ સુધીના સમયમાં લીલા પાદડા પર ત્રાટક ક્રિયા કરવી.

સ્થાન અને સુચના

જે સ્થળે મોટા ઝાડોની છાયામા નાના છોડો હોય ત્યા બપોરે પણ ત્રાટક ક્રિયા કરી શકાય છે, પરંતુ સૂર્યના પ્રકાશમા કદી બેસવુ નહિ. છાયામાજ અભ્યાસ કરવા. જ્યાં વાતાવરણ અશુધ્ધ એટલે દુર્ગંધમય સ્થાન, અસ્વચ્છ હોય તેવા સ્થળે ત્રાટક કરવુ નહિ. છોડના અભાવે વૃક્ષ પર્ણો પર પણ ત્રાટક કરી શકાય, પરંતુ પાદડા અવશ્ય લીલાજ હોવા જોઈએ. પાકી ગએલા, પીળા પડેલા કે રંગ ઉડી ગએલા એવા ચીમળાએલા, કે સુકા પાન પર ત્રાટક કરવુ નહિ. વૃક્ષો કે છોડવા ન હોય ત્યાં લીલા ઘાસની ઉપર પણ ત્રાટક-દ્રષ્ટિ સ્થિર કરો. દ્રષ્ટિ યથા સંભવ નીચે ઢળવી ન જોઈએ, પરંતુ ઘાસ લીલોતરી સ્પષ્ટ દેખાતી રહે તેમ નજર ફેરવવી. શેષ વિધિ છોડવાની પેઠેજ છે, સમય પણ એ મુજબ છે.

પાણીમા ત્રાટક ક્રિયા

આ વિધિથી ત્રાટક ક્રિયા કરવાને શુધ્ધ અને સ્થિર પાણીની જરૂર છે. પાણી ભરેલુ પાત્ર, તળાવ, સરોવર, નદી તટ વગેરે સ્થાનો જ્યા પાણી સ્થિર રહેતુ હોય ત્યા ત્રાટક કરવુ જોઈએ. પાણીથી પાંચ ફુટ દૂર રહીને એકી નજરે ઉભા રહીને કે બેસીને પાણીને જોયા કરવુ. બાકીની વિધિ ઉપરમાં ત્રાટક વિધિ મુજબ છે અને સમય પણ એજ પ્રમાણે છે.

ૐ કારના ચિત્રમાં ત્રાટક વિધિ

ૐ કારના ચિત્ર ને ચાર ફૂટ સમાંતર નજરે રાખો. ૐ કારના અર્ધ ચન્દ્રાકાર સ્થિત બિંદુપર દષ્ટિ ઠેરવો. પહેલે દિવસે વીસ સેકંડ, બીજે દિવસે ૨૦ થી ત્રીસ સેકંડ સુધી દષ્ટિ સ્થિર કરો. પછી દરરોજ પાંચ સેકંડ વધારતા જાઓ. આ પ્રમાણે સમય બે મિનીટ સુધીનો વધારતા જવું. આંખોને બંધ રાખી પોપચાં પર માલિસ કરો. ત્યાર બાદ આંખોની કીકીને ડાબી જમણી તથા ઉપર નીચે ફેરવો. ત્યાર પછી ઠંડા પાણીથી આંખોને ધોઈ લો. ૐ કારના ચિત્ર અભાવે એક ફુટ સમચોરસ સફેદ કાગળપર કાળી શાહીથી સૂર્યબિંબ, સૂર્ય કિરણો યુક્ત બનાવો. મધ્યબિંદુ [બિંબ] એક પૈસાની સાઈઝ [માપ]માં રાખવું. આ ચિત્ર દોરેલ કાગળ પૂઠાપર ચોંટાડી ભીંત, ટેબલ કે ખુરસી પર રાખી ત્રાટક કર્મ કરવુ. ત્રાટક કરતાં દષ્ટિ ચિત્રના વચલા ગોળાકાર મધ્ય બિંદુ પરજ સ્થિર રાખવી. આ ક્રિયા દિવસના સમય અભાવે, રાત્રે પણ કરી શકાય છે. દીવાનો પ્રકાશ ત્રાટકપટ પર ડાબી કે જમણી બાજુથી પડવો જોઈએ. વધારે તેજ પ્રકાશ કે મંદ પ્રકાશ હોવા ન જોઈએ. પ્રકાશ સામેથી આવવો ન જોઈએ. આ માટે પ્રાતઃકાળ કે સાયંકાળનો વખત ઉત્તમ છે.

અરિસામાં ત્રાટક વિધિ

બે ફૂટ લાંબો અને એક ફૂટ પહોળો અરિસો લો. અરિસાને સીધી દિવાલ પર ટેકવો. અરિસાથી ત્રણ ફુટના અંતરે બેસો. પદ્માસન, સિધ્ધાસન કે સ્વસ્તિકાસન— કોઈપણ એક આસનમાં સીધા બેસવુ. કપાળમા ચંદનનુ તિલક [બિંદી] કરો અને તિલકના પ્રતિબિંબને અરિસામા જુઓ. બાકીની વિધિ ઉપર મુજબની છે.

ભગવાન, ગુરુ કે મહાત્માના ચિત્રમાં ત્રાટક

ચિત્રના કપાળના તિલક પર દષ્ટિ કેન્દ્રિત કરવી જોઇએ. ચિત્ર પાંચ ફૂટ દૂર રાખવું જોઇએ. બાકીની વિધિ ઉપર જણાવ્યા મુજબજ છે.

સમય

સમય પ્રાતઃકાળ યા સાયંકાળ ઉત્તમ છે. દીપકના પ્રકાશમા પણ આ વિધિ થઈ શકે છે. પ્રકાશ વ્યવસ્થા આગળ લખ્યા મુજબજ હોવી જોઈએ.

ત્રાટક ક્રિયાના લાભ

આખની દૃષ્ટિ વધે છે આખની ઉપલી ચામડી તળે અત્યત સૂક્ષ્મ વાયુવાહિની અને રક્ત વાહિની નાડી હેાય છે આ નાડીઓમા આખેાને જીવનતત્વ આપવાની યથા યેાગ્ય શકિત પ્રમાણમા હેાતી નથી ત્યારે આખેાની દૃષ્ટિ મદ પડી જાય છે પરતુ ત્રાટક સમયે આખેાને ફેરવતા આ નાડીઓમા ખેચાણુ થાય છે, જેથી નાડીઓ સશકત બને છે આખેાની વ્યર્થ ઉષ્ણતાનુ શમન થાય છે, અને અસલી ઉષ્ણતાનેા સચાર થવા માડે છે

સૂચન

જો આખેાની દૃષ્ટિ અધિક મદ હેાય તેા ત્રાટક કરવા અગાઉ ગુલાબ જળથી આખેાને ધેાઈ લેવી જોઈએ

ગુલાબ જળથી આખેા ધેાવાની રીત

આખના ગ્યાસ [Eye Glass] મા ગુલાબ જળ ભરી બને હાથમા બે 'આઈ ગ્યાસ' પકડી આખેામા લગાવેા આ વખત માથુ થેાડુ નીચુ નમાવેા આખેાને ગુલાબ જળમા વારવાર ઉઘાડ બધ કરવી પહેલે દિવસે ૧૦ વખત આખેા ઉઘાડ બધ રાખવી આખેા પર બને હાથેાની આગળીઓ વડે માલિશ કરવુ પછી ફરીથી આખેા પર ગ્યાસેા લગાવેા આ પ્રમાણે ફરીથી દશ વખત આખેાને ઉઘાડ બધ કરેા બીજે દિવસે પદર વાર કરેા ત્રીજે દિવસે વીસ વાર કરેા. ચેાથે દિવસે પચ્ચીસ વાર કરેા પચ્ચીસવાર આખેાને ઉઘાડ બધ કર્યા પછી, આખેા ઉઘાડી રાખી ઉપર નીચે, ડાબી જમણી બાજુ ફાગ્રાઓ [ડેાળાને] ફેરવેા આમ ડેાળા ફેરવવાની ક્રિયા પાચ વખત કરેા ગુલાબ જળમા આખેા ધેાતી વેળા બળતરા થવાનેા સભવ છે આખેા માથી પાણી નીકળશે, પરતુ આ સયેાગમા પણુ અભ્યાસ છેાડવેા નહિ, પરતુ ચાલુ જ રાખવેા અન્યથા જોઈતેા લાભ થશે નહિ ત્રાટકની પેઠેજ આખેાને બધ કરેા અને ઉઘાડેા આખેા ઉઘાડ બધ સ્વાભાવિક રીતેજ કરવી ન તેા ઘણી વાર મીચી જવી નતેા લાબેા વખત ખુલ્લી રાખવી આખેામા પાણી આવતુ બધ થવાની સભાવના છે, પરતુ બધ ન કરતા ખુલ્લીજ રાખવી, જેમનુ મન વધારે અસ્થિર, શરીર રેાગી, મન ચિતીત અને ડરપેાક છે, તેમની આખેા અભ્યાસ કરતી વેળા વારવાર બધ થઈ જવાનેા સભવ છે, આવાઓની આખમા પાણી પણ વધારે આવશે, વળી એમ પણ

બને છે કે બિલકુલ પણ પાણી નહિ આવે. પાણી વધુ આવે તો અભ્યાસનો સમય ઓછો કરી શકાય છે. પાણી વધારે વહેતું અટકી જાય કે અભ્યાસ ક્રમશઃ વધારી શકાય છે. નેતિ કર્મ અને બ્રાહ્મી તેલના ઉપયોગથી પણ આંખોની દષ્ટિ વધારવામાં મહાયતા મળી શકે છે.

આંખની દૃષ્ટિ વધારવા માટે જીવનતત્વયુક્ત આહારનું સેવન કરવું જરૂરી છે. દિવસમાં એકવાર પ્રાતઃકાળ અગર સાંજે ગુલાબ જળનો પ્રયોગ કરવો. જે લોકો દષ્ટિ વધારવા માટે ત્રાટક, ગુલાબજળ, નેતિ કે બ્રાહ્મીનો ઉપયોગ કરે છે, તેમની દષ્ટિ ત્રણથી ૭ માસમાં વધશે, જો ઉંમર વધારે ૫૦ થી ૬૦ વર્ષ હોય તો એથી પણ વધારે સમય લાગે. પહેલા મહિનામાંજ આનો પ્રત્યક્ષ લાભ જણાશે. દષ્ટિ વધારવા માટે પાંચ મિનીટ થી અર્ધો કલાક શિર્ષાસન પણ કરવુ હિતાવહ છે. વૃધ્ધાવસ્થા કે શારિરીક અશક્તિના કારણે શિર્ષાસન ન થાય તો અર્ધ સર્વાસન પણ પાંચ મિનીટ કરવુ. ત્રાટક કરતી વેળા 'આંખોની જ્યોતિ પ્રતિ દિન વધતી જાય છે' આવી દઢ ભાવના નિરંતર બળવત્તર કરતા જવી. "આંખોના અવયવો સશક્ત બની રહયા છે, નિરોગી બની રહ્યા છે, તેમાં તેજોવૃધ્ધિ થઇ રહી છે, ઉત્તરોત્તર ઇચ્છાનુસાર લાભ મળી રહયો છે." સંપૂર્ણ શ્રધ્ધા-પુર્વક ઉપરોક્ત ભાવોનું મનમાં રટણ કરવુ. આ સમયે મુખ મંડળ અત્યંત પ્રસન્ન અને પ્રફુલ્લિત રાખવું.

ત્રાટક સમયે મનમાં ઉચ્ચ કોટિના વિચારો, ભાવનાઓનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે. સાત્વિક ગુણોનો વિકાસ થાય છે. આધ્યાત્મિક વિષયમાં રસ ધરાવનાર સ્ત્રી પુરુષોએ થોડીવાર સુધી આંખોને ખોલી બંધ કરવી જોઈએ. પછી ઇષ્ટ દેવતાનું સ્મરણ ભ્રુકુટિ અથવા હૃદયમાં સ્થિર કરવું જોઈએ. શારિરીક સ્વાસ્થ્યને માટે અભ્યાસ કરવાવાળા સાધકોને માટે જે નિયમો નક્કી કરવામાં આવ્યા છે તે આધ્યાત્મિક દષ્ટિથી પ્રયામ કરવાવાળા સાધકોને લાગુ પડતા નથી. તેઓ તો વધારે સમય સુધી ત્રાટક કરી શકે છે.

ઉંમર

આઠ થી સો વર્ષ સુધીના બધાંજ સ્ત્રી પુરુષો બધીજ ઋતુમાં ત્રાટક કરી શકે છે.

(૭ પ્રકારના મળશોધન કાર્યો ની વિધિ સમાપ્ત)

આસન

આસન વિષે ઉલ્લેખ કરતા પહેલા પ્રાચીન મહાત્માઓએ આસન વિષય કથી બાબત માથે બંધ બેસતો કર્યો તે જાણવું જરૂરી છે.

स्थिरसुखमासनम् ।

— પાતંજલ યોગદર્શન, સાધન પાદ સૂત્ર ४६.

જે ક્રિયાથી સરળતાથી બેસી શકાય તેને આસન કહે છે.

हठस्य प्रथमांगत्वादासनं पूर्वमुच्यते ।
कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चांगलाघवम् ॥

— હઠયોગ પ્રદીપિકા

હઠયોગ અથવા અષ્ટાગ યોગના પ્રથમ અંગને આસન કહે છે. સ્થિર થવા આસનોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આસનોના અભ્યાસથી શરીર આરોગ્યમય અને સ્ફુર્તિદાયક બને છે.

आसनानि समस्तानि यावंतो जीव-जंतवः ।

— ઘેરંડસંહિતા

જેટલા જીવો છે, તેટલા આસનના પ્રકાર છે.

આસન વિભાગ

આસન

આસન વિષે ઉલ્લેખ કરતા પહેલાં પ્રાચીન મહાત્માઓએ આસન વિષય કયી બાબત માટે બંધ બેમતો કર્યો તે જાણવું જરૂરી છે.

स्थिरसुखमासनम् ।

— પાતંજલ યોગદર્શન, સાધન પાદ સૂત્ર ૪૬.

જે ક્રિયાથી સરળતાથી બેસી શકાય તેને આસન કહે છે.

हठस्य प्रथमांगत्वादासनं पूर्वमुच्यते ।
कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चांगलाघवम् ॥

— હઠયોગ પ્રદીપિકા

હઠયોગ અથવા અષ્ટાંગ યોગના પ્રથમ અંગને આસન કહે છે. સ્થિર થવા આસનોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આસનોનો અભ્યાસથી શરીર આરોગ્યમય અને સ્ફુર્તિદાયક બને છે.

आसनानि समस्तानि यावंतो जीव-जंतव: ।

— ઘેરંડસંહિતા.

જેટલા જીવો છે, તેટલા આસનના પ્રકાર છે.

આચમન વિભાગ

સુવર્ણ-વાક્ય

(૧) આજીવિકાના સમયને છોડીને બાકીનો બધો જ સમયનો સદુપયોગ સત્સંગ, યોગાભ્યાસ, તીર્થયાત્રા, સત્‌શાસ્ત્રનુ પઠન-પાઠન અને એકાંતવાસમાં કરવો.

(૨) જેમ સ્થૂલ શરીરને અન્ન – જળ વગેરેથી ક્રિયમાણ રાખવામાં આવે છે, તેજ પ્રમાણે, અંતઃકરણ (મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર) ને પવિત્ર તથા નિર્ભય રાખવા માટે ઉચ્ચ કોટિના વિચાર, મંત્ર, અર્થસહિત મંત્ર, સદુપદેશ ગ્રહણ કરતાં પ્રાકૃતિક સૌંદર્યના દર્શન કરો.

(૩) આધિભૌતિક, આધિદૈવિક અને આધ્યાત્મિક દુઃખ ક્યારે આવી પડશે તેનો કાંઇ ભરોસો (વિશ્વાસ) રાખી ન શકાય. આથી આ બધાં દુઃખનો સામનો કરવા પ્રત્યેક ક્ષણ, આપ, આપના જીવનની પરીક્ષા સ્વયં કરતા રહો અને જુઓ કે આપ આત્મવિશ્વાસ કાંય ખોઇ બેઠા તો નથી ને ? આપના મનમાં મલિન ભાવ, દુરાચાર, તામસિક વૃત્તિઓનો ઉદ્ભવ તો નથી થયોને ? આપ તમોગુણી આહારનું સેવન તો નથી કરતા ને ? દુષ્ટની સંગતમાં પડયા નથી ને ? આચારભ્રષ્ટ તો નથી થયા ને ? ગંદા સ્થાનમાં નિવાસ નથી કરતા ને ? બીજાઓને મન-વચનકર્મથી ફસાવવાનું કામ તો નથી કર્યું ને ? ગંદા વસ્ત્ર પરિધાન નથી કરતા ને ? આશ્રમના નિયમોની વિરૂધ્ધ વીર્યનો અપવ્યય યા દુરૂપયોગ તો થતો નથી ને ? આ સઘળી બાબતો પર ધ્યાન રાખતાં, 'હરિ ૐ તત્સત્' 'ૐ નમઃ શિવાય' સો અહમ્' જેવા એક યા અનેક મંત્રોને ગુરુ મુખથી સાંભળી, તેનું વારંવાર ભાવાર્થ સહિત સ્મરણ, મનન અને નિદિધ્યાસન કરતા રહો. આપનું જીવન દુઃખોથી મુક્ત બની પરમ સુખની અનુભૂતિમાં મગ્ન બનશે. પાઠકવૃન્દ, યાદ રાખો કે આપે, આપના ઉદ્ધાર માટે વિવિધ પ્રયત્ન ચાલુ રાખવાની સાથે અતિથિ-સત્કાર, ગુરૂજનોની સેવા, ઘરના યજમાનની સેવા, માતા-પિતાની સેવા, અને આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્તિની પ્રવૃત્તિ ચાલુ રાખવી.

— યોગિરાજ ઉમેશચંદ્રજી

યમ, નિયમ અને તેને લગતા પટ્કર્મ વિધિ સંપન્ન થયા બાદ હવે યોગના તૃતિય અંગ આસન અભ્યાસનું માર્ગદર્શન કરાવવામાં આવે છે.

ભારત વર્ષમાં પ્રાચીન કાળથી યોગાભ્યાસની પરંપરા ચાલી આવી છે. યોગમાર્ગ પર પ્રવૃત થઈને વ્યવહાર અને પરમાર્થનું જીવન ચલાવી શકાય છે. એ દ્વારા માનવ શરીરથી મનથી, ઐશ્વર્ય, વિજ્ઞાન અને આત્મજ્ઞાનથી પોતાનો જીવન વ્યવહાર સારી રીતે ચલાવી શકે છે. આપણા પૂર્વજો લાંબુ આયુષ્ય ભોગવતા હતા. તેઓનાં શરીર સંપૂર્ણ નિરોગી રહેતા હતા. આ જે કાંય એમને ઉપલબ્ધ હતું તે કેવી રીતે અને કેમ! એના અનેક કારણોમાં યોગાભ્યાસનો આરંભ કરનાર અને તેને જીવનમાં નિયમીત ઉતારનાર વ્યક્તિના જીવનમાં અસાધારણ પરિવર્તન થાય છે. અધાર્મિક-ધાર્મિક, રોગી-નિરોગી, અનૈતિક-નૈતિક અને દુરાચારી-સદાચારી તથા મંદ બુધ્ધિના-તીવ્ર બુધ્ધિના અને કુમાર્ગ-સન્માર્ગના પથિક બને છે. તેઓ આચાર વિચારને વૈજ્ઞાનિક રીતથી સમજવા લાગે છે. સત્ય શોધક બને છે, વ્યવહાર કુશળ અને પરમાર્થમાં અગ્રણિય થાય છે.

આજના સમાજની અવનતિ, ચારિત્ર્ય પતન માટે જવાબદાર કોણ? આ કારણોમાં મુખ્ય કારણ આ પણ માની શકાય કે આજનો શિક્ષીત અને સભ્ય કહેવડાનાર વર્ગ યોગાભ્યાસને કેવળ સન્યાસી, ત્યાગી, વૈરાગી, નદીતટ વાસી, તીર્થ પર્યટક, એકાંત સેવી અને સાધુ બાવા વગેરે કહેવડાવનારાઓનુ ષટકર્મ કરવાનુ સાધન માને છે. સાંસારિક લોકોના કરવામાં હાનિકારક સમજી બેઠા છે. તેમના મુખથી એવા ભ્રામક વિચારો જાણવા મળે છે કે યોગસાધનાથી કદાચ ઘર છોડીને જંગલમા ભાગી જવું પડે તો! અનેક રોગોના ભોગ બનવુ પડે તો? દુર્બળતા પણ આવે. ગાડપણ આપણો પીછો પકડશે. આવી વાતો કરનારા અધિકાંશ એવાજ લોકો છે કે જેઓ વ્યસનોથી હંમેશના ઘેરાએલા છે. અથવા યોગાભ્યાસના ઉત્તમ ફળથી અજાણ્યા છે. એમના શરીરમા કેટલાએ રોગો અને મળ (પ્રસ્વેદ) નો જથ્થો ભરેલો પડયો છે, એ તેઓ નથી જાણતા. તેઓ ડોકટરોનેજ અવલંબિત રહેશે. પરંતુ પ્રાકૃતિક ઉપચારની વાત તેઓની સમજમા આવશે નહિ. જેઓ પ્રાકૃતિક જીવન અથવા યોગસબંધમાં કંઈજ જાણતા નથી એવાઓ અપ્રાકૃતિક જીવનની દીશા ગ્રહણ કરે છે. સાચુ કહીએ તો આપણા પુર્વજો ગૃહસ્થાશ્રમી હતા, સદાચારી હતા, યોગાભ્યાસી હતા, અને ધાર્મિક ભાવનાથી ભરપૂર હતા. આ બધા કારણોએ તેમના જીવનને દૈવત આપ્યુ હતુ. તેઓ

વ્યક્તિગત અને સામાજીક જીવનમાં તન, મન, ધનથી સંતુષ્ટ હતા. ક્ષણુ ક્ષણુમાં ભય, શંકા સંદેહ રોગ વગેરેથી મુક્ત હતા. આજના લોકોની જેમ વ્યાધિઓથી ઘેરાએલા રહેતા ન હતા.

વ્યાયામના અન્ય પ્રકાર અને યોગાસનોની વિશેષતા

આપણે દરરોજ જે ભોજન કરીએ છીએ તેને પાચન ક્રિયાના અવયવો-જઠર, નાનુ આંતરડુ વગેરે અવયવો દ્વારા પચાવવુ પડે છે. ખોરાક પચાવવા માટે વ્યાયામની આવશ્યકતા રહે છે. વ્યાયામના અનેક પ્રકાર હોય છે— દોડવુ, ફરવું, તરવું, ઘોડેસ્વારી કરવી, દંડ-બેઠક, કુસ્તી, મલખંભ, સિંગલબાર, ડબલબાર, ક્રિકેટ, ટેનિસ, હોકી, બેડમિંગ્ટન, સાઈકલ સવારી વગેરે વ્યાયામોને માટે કેટલીએ શરતો પૂરી પાડવી પડે છે. જેવી કે અનેક ખર્ચાળ સાધન સામગ્રી, સ્થાન, રમત રમવા સાથે સહાયક વ્યક્તિ, સમય, ઋતુ, ઉમરની અનુકૂળતા વગેરે. જ્યારે યોગાભ્યાસમા તો ઓછામાં ઓછી સામગ્રી-સાધનો, સમય, પરિશ્રમ, અને ઋતુની યોગ્યાયોગ્યતા વીગેરે બહુજ ઓછુ જોવાનુ હોય છે. તેમજ લાભ પણુ ઉપલી જણાવેલી રમતો કરતાં અધિક પ્રાપ્ત થાય છે. બધાંજ સ્ત્રી પુરુષો યોગાભ્યાસ કરી શકે છે. ઉમર અહીં બાધક હોતી નથી. ઋતુ અડચણ નાંખતી નથી, અને શરીરના રોગો ભાગવા માંડે છે, તેમના પુનરાગમનની સંભાવના પણ હોતી નથી. વળી વિચાર નિર્મળ અને પવિત્ર થાય છે. આ બધાં કારણોથી યોગ કેવળ બ્રહ્મચારી કે વાનપ્રસ્થ માટેજ નહિ; પરંતુ ગૃહસ્થાશ્રમીને પણુ એટલોજ જરૂરી છે.

યોગાભ્યાસીઓના સંતાન નિરોગી અને વીર્યવાન બને છે. યોગાભ્યાસીને કોઈ દુર્વ્યસન હોતું નથી અતઃ તેઓ પ્રકૃતિ અનુસાર શરીર અને મનથી નિરોગી અને નિર્મળ હોય છે. આનો પ્રભાવ તેમના સંતાન પર પણ પડે છે. નિર્વ્યસની હોવાને લીધે સપ્તધાતુ સ્વાભાવિક રીતે ઉત્પન્ન થાય છે અને શુધ્ધ – નિર્વિકારી હોય છે. રસ, રક્ત, માંસ, મજ્જા, મેદ, હાડકાં અને વીર્ય શુધ્ધ બને છે. બધાજ અવયવો વિકસીત, પ્રફુલ્લિત, શક્તિમય બને છે. શરીરમાં ચરબી પણ સપ્રમાણ જળવાય છે. જેથી શરીર ઉમર અનુસાર મનોહર અને યોગ્ય વજનનું બને છે. શરીર ઘાટીલુ, સપ્રમાણ, સુંદ અને સુંદર બને છે. વાત, પિત્ત અને કફના દોષો નાશ પામે છે. વીર્યરોગ કે રજસ

દોષો મટે છે. શાંત અને ગાઢ નિદ્રા આવે છે. પાચન શકિત વધે છે. તેમજ ચેતનતા-ચકોરતા પણ વધે છે. આ ઉપરાંત યોગાભ્યાસના અનેક લાભો છે. જે આસન પ્રકરણમાં જુદા જુદા આસનો અનુસાર વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. વાંચકોએ આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે યોગાભ્યાસીના મનમાં કોઈપણ પ્રકારનો ભય અથવા શંકા રહેવી જોઈએ નહિ. પોતે આ યોગાભ્યાસનો અનુભવ અને બીજાઓને પણ આ પવિત્ર સાધન કરવાને પ્રેરણા આપે. યાદ રાખો કે યોગાભ્યાસ દૈવી વિદ્યા છે. દૈવી વિદ્યાની ઉપેક્ષા અથવા અવગણના માનવ જાતિ માટે હાનિકારક છે. જે લોકો આનો અભ્યાસ કરવા ઉત્સુક છે અને જેમનામાં ઉત્કંઠા અને લગન છે તેમને યોગાભ્યાસ પ્રવૃત્તિથી રોકવા એ અન્યાય છે.

ખાદ્ય પદાર્થ — આહાર જે આપણે દરરોજ ખાઈએ છીએ તે પણ પ્રમાણ, અવસ્થા અને ગુણદોષ વગેરેનો વિચાર કર્યા સિવાય આરોગીએ તો હાનિ પહોંચાડે છે. જેમ કે મંદાગ્નિમાં ઘી અથવા બદામ લાભદાયક હોતા નથી. માટે વિચારપૂર્વક ખોરાક લેવો જોઈએ, કે જે શારિરીક તંદુરસ્તી કાયમ જાળવી રાખે અને જેનાથી શરીર પણ વધે. આજ નિયમ આસનો માટે પણ છે. આસનો યોગસાધનાનું એક મહત્વપૂર્ણ અંગ છે. સમજ્યા વિના કે પૂરેપુરો વિચાર કર્યા વિના ફાવે તેમ આસન કરવાથી ઇચ્છીત લાભ ન થાય તો તેથી આસનનો કોઈ દોષ નથી. દોષ માત્ર અણસમજ અને આસનના યોગ્ય લાભાલાભ અને તે માટેના જરૂરી જ્ઞાનનો અભાવ માત્ર છે.

યોગ્ય સમજપૂર્વક કરવામાં આવેલો યોગાભ્યાસ આશાથી વધુ લાભદાયી સિધ્ધ થાય છે. દરરોજ અર્ધા કલાકથી એક કલાક સુધી યોગાભ્યાસ કરવો જોઈએ. સ્ત્રીઓએ માસિક ધર્મ અને સગર્ભાવસ્થામાં આસનો કરવા નહી. હૃદય રોગ, લોહીનુ ભારે દબાણ, અતિસાર, ત્રીજી અવસ્થામાં પહોચેલો ક્ષય રોગી, ત્રીજી અવસ્થામાં પહોચેલા દમના રોગી વીગેરેએ આસનો કરવા નહી. કુષ્ટ રોગ અને વાત, પિત્ત, કફ વિકાર વાળા સ્ત્રી પુરુષોએ પણ આસનો કરવા નહિ. ઉપર જણાવેલા રોગથી પીડાતા રોગીઓ યોગ્ય ઈલાજ પ્રમાણે કોઈ યોગાભ્યાસના નિષ્ણાતની દોરવણી હેઠળ આસનાદિ કરી શકે છે.

યોગાભ્યાસ માટે પ્રારંભિક નિયમો

ભોજન લીધા પછી ત્રણ કલાક બાદ યોગાભ્યાસની ક્રિયાઓ કરી શકાય છે. દૂધ, ફળોનો રસ વગેરે પ્રવાહી ખોરાક લીધા પછી એક કલાક બાદ આસનો કરવા.

આમનો કર્યા પછી વીસ મિનીટ બાદ ભોજન, દૂધ, ફળોનો રસ વગેરે લઈ શકાય છે. યોગાભ્યાસ હમેશાં સ્નાન કર્યા પછીજ કરવો જોઈએ. સ્નાન પણ ઠંડા પાણીથીજ કરવુ. ઉમર, ઋતુ વગેરેનો ખ્યાલ કરી સાધારણ ગરમ પાણીથી પણ સ્નાન કરી શકાય.

સ્થાન અને સાધનો

યોગાભ્યાસ માટે સ્થાન પવિત્ર હોવુ જોઇએ. એકજ સ્થાને હમેશા અભ્યાસ કરવો વધારે યોગ્ય ગણાય છે. સમય પણ હમેશનો એકજ નિશ્ચિત રાખવો જોઈએ. રોજ સમય બદલવો ઠીક નથી. શરીરને બંધ બેસતાં અને વધું વસ્ત્રો હોવાં ન જોઈએ. ચડ્ડી [લંગોટ] પહેરીને અભ્યાસ કરવાથી વધારે લાભ થાય છે. સ્વચ્છ અને સમતલ સપાટ ભુમિપર શુધ્ધ ખાદીનુ વસ્ત્ર બિછાવવુ વિશેષ લાભદાયી છે. જ્યા યોગાભ્યાસ કરવાનો હોય, ત્યાં સત મહાત્માઓનાં બોધ વાક્યો–સૂત્રો પણ ટાંગવા જોઈએ. ઓરડામાં ધુપ કે અગરબત્તી સળગાવવી; જેથી મન આનંદી, પ્રફુલ્લિત અને ભાવનામય બનશે. નદીતટ, મેદાન, કે બગીચામાં પણ અભ્યાસ કરી શકાય છે. આ જરૂરી નથી કે અભ્યાસ કેવળ ઓરડામાંજ થવો જોઈએ. વાયુ વેગ વધારે ન હોવો જોઈએ. તેમજ સીધો પવન શરીર પર આવે – આવીને લાગવા માંડે તેમ હોવુ ન જોઈએ. નદી, ઝરણું કે સમુદ્ર કિનારે અભ્યાસ આસનાદિ કરવા જોઈએ. ગંદકી અને ધુળવાળા સ્થાનમાં કરવાં નહિ. જો પત્થર – શિલા પર અભ્યાસ કરવો હોય તો ગરમ શીલા પર પણ કરી શકાય છે, પરંતુ તે પર મોટુ વસ્ત્ર બિછાવવુ વધુ જરૂરી છે. અભ્યાસ કાળ દરમ્યાન વરસાદ શરીર પર પડવો ન જોઈએ.

અન્ય ઉપયોગી સૂચના

અભ્યાસ કાળ દરમ્યાન મનમાં શુભ વિચારો અને ઉચ્ચ ભાવનાઓનો પ્રવાહ ચાલુ રાખવો, અભ્યાસકાળ દરમ્યાન આંખો બંધ અને ખુલ્લી પણ રાખી શકાય છે. પરંતુ 'સિંહાસન' અને 'વ્યાઘ્રાસન' જેવા અપવાદોને છોડી બીજા આસનો કરતી વખતે મો બંધ રાખવું જોઈએ.

શરીર વધારે ખેંચાએલું, તંગ અથવા ઢીલુ ન રાખવુ, મધ્યમ સ્થિતિમાંજ રાખવું. અપવાદથી, જો કોઈ આસન ક્રિયામાં ખેંચાણથી કામ લેવું પડે તો યોગ્ય સમય સુધીજ ખેંચાણની સ્થિતિ રાખવી. પછી તુરતજ મધ્યમ સ્થિતિમાં આવી જવું

જોઈએ ચશ્મા, ઘડીઆળ, બુટ કે ચંપલ પહેરીને અભ્યાસ કરવો નહિ. ચાહ, કોફી, ભાંગ, ગાંજા, ચરસ, તમાકુ, અફીણ, દારૂ, માંસ, મચ્છી, તાડી, સોડા-લેમન વીગેરે વર્જ્ય પદાર્થોથી દૂર રહેવુ જો લાંબા વખતથી આ પદાર્થોનું સેવન થતું હોય તો પ્રયત્નપૂર્વક ધીમેધીમે તેનો ત્યાગ કરવો. ટુક મુદત [એક માસમા] માંજ તેનાથી નિર્વ્યસની થવા અવસ્ય પ્રયત્ન કરવો. દુર્વ્યસન કારણે સાધકને યોગ્ય લાભ મળતો નથી. કદાચ લાભ જણાય તો તે પણ અલ્પ સમય પુરતોજ રહેશે, સ્થાયી લાભ પ્રાપ્ત કરવા માટે પહેલી ફરજ દુર્વ્યસનથી મુક્ત થવાની છે. સિનેમા-નાટકો વીગેરે પ્રવૃતિઓ માનિક લાગણીનો હ્રાસ કરનારી મનોરંજનના રૂપે સ્વીકારેલી બદી છે, તેનાથી પણ મુક્ત રહેવુ ઘણુ જરૂરી છે અગર ચિત્રો [સીનેમા] જોવાજ પડે તો ધાર્મિક, નૈતિક બળ આપનારા અને ઉચ્ચ વિચારની સામાજિક ભુમિકા રજુ કરતાજ અપવાદ રૂપે જોવાં. ઉંઘ-નિદ્રા આઠ કલાકની લેવી જોઈએ. રોજ રાત્રે ૧૦ વાગ્યા પહેલા ઉંઘવુ અને સવારે ૭ વાગ્યા પહેલા જાગ્રત થઇ ઉઠી જવુ જોઇએ જાગ્રત થતા સત્વર શય્યા-પથારી નો ત્યાગ કરવો, પરંતુ જાગ્રત અવસ્થામા પડયા પડયા પથારીમા આળોટવાની આદત સારી નહી. રાત્રે દશ વાગ્યા પછી સુવુ અને સવારે ૭ વાગ્યા પછી ઉઠવુ, યોગાભ્યાસના સાધક માટે યોગ્ય નથી યથા સંભવ રાત્રીના બાર વાગ્યા પહેલાના કલાકોની ઉંઘ વધુ હોવી જોઈએ

પાણીનો ઉપયોગ

શહેરના નિવાસીઓને નળના પાણીનો ઉપયોગ અનિવાર્યરૂપે કરવો પડે છે. આ પાણી આવશ્યક જીવનતત્વોથી ભરપુર હોતુ નથી. રોગોત્પાદક જીવાણુઓને મારવા માટે તેમા કેટલીક દવાઓ નાખવામા આવે છે. પરિણામે પાણીના ઉપયોગી તત્વો પ્રભાવિત થાય છે, અને કેટલાક તત્વો ઓછા અથવા બિલકુલ નાશ પામે છે. એ પાણી પીવાથી મંદાગ્નિ, મલબધ્ધતા, રકતની અશુધ્ધિ, વગેરે રોગો થાય છે. યોગાભ્યાસીઓએ પાણીને ગરમ કરી, તેને ઠંડુ કરી રાખી લેવુ જોઈએ, તે પાણીનો ઉપયોગ પીવા માટે કરવો જોઈએ. આ પાણી જો લાભદાયક નહિ નીવડે તો કંઈ વાંધો નહિ, પરંતુ તે કદિ તમને હાનિ પહોચાડશે નહિ. શરીરની પાચન ક્રિયાને કોઇ મુશ્કેલી પડતી નથી. ભોજન લીધા પછી એક કલાક બાદ પાણી પીવુ જોઇએ પછી અર્ધ્ધા કલાકના અંતરે પાણીનુ સેવન કરતા રહેવુ જોઈએ ઋતુ, પ્રકૃતિ, અવસ્થાનુસાર પાણી વધારે અથવા ઓછુ પીવુ જોઈએ સવારે ઉઠી દંતધાવન કર્યા પછી એક ગ્લાસ પાણી પીવુ

જોઈએ શિયાળાની ઋતુમા ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરી શકાય છે અન્ય ઋતુમા ઠડુ પાણી વધારે હિતકારી છે કફ તેમજ વાયુ પ્રકૃતિ વાળાઓએ તાબા અથવા પિત્તળના વાસણમા રાખેલુ પાણી પીવુ જોઈએ પિત્ત પ્રકૃતિ વાળાઓએ માટીના વાસણમા રાખેલ પાણી પીવુ જોઈએ મળત્યાગ પછીથીજ આસનદિનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ જો કારણવશાત્ ઠીક રીતે મળવિસર્જન ન થાય, તો પણ આસનો કરી શકાય છે પેશાબને રોકીને કદી આસનો કરવા નહિ. રાત્રે કામ કરનારાઓએ આઠ કલાકની પૂર્ણ ઉંઘ લીધા પછીજ આસનો કરવા

જેમના શરીરમા વધારે પ્રમાણમા ચરબી હોય, એવા લોકોએ શ્વાસ બહાર કાઢીને અથવા અલ્પ પ્રમાણમા શ્વાસ લઈને આસનો કરવા જોઈએ જેમનુ શરીર પાતળુ છે, વજન ઓછુ છે તેમણે યથાશક્તિ શ્વાસ ભરીને અભ્યાસ કરવો જોઈએ જેમના ફેફસા નબળાં છે, સકુચિત છે તેમણે શ્વાસ વધારે ભરવો જોઈએ નહિ, તેમજ વધારે રોકવો પણ નહિ આસનના શીખાઉ સાધકોને થોડા દિવસો હાથ પગના સાધા ઓમા દુખાવો થવાનો સભવ છે પદ્માસન વગેરે આસનોમા બેસતી વખતે મુશ્કેલી જણાશે આવા સમયે સાધકો આસનાદિનો અભ્યાસ 'અમારાથી થશે નહિ,' આમ કહીને છોડી ન દે અભ્યાસ નિરતર ચાલુ રાખવો થોડાક જ દિવસોમા મુશ્કેલીઓ પોતાની મેળેજ દૂર થઈ જશે, વેદના મટી જશે આમ હાથ પગના સાધાઓ વળવામા સુગમતા રહેશે દરેક આસન કરતી વખતે સ્થિરતા લાવવી આવશ્યક છે સ્થિરતા વધારતા રહેવુ જોઈએ મનને પણ સ્થિર કરવુ જોઈએ અથવા મનમા સાસારિક વિચારોની ઉપાધિ રહેવી ન જોઈએ ગભરાટ થવો ન જોઈએ મનમા નિશ્ચિતતા હોવી જરૂરી છે આસનાદિ ક્રિયાઓ કરતી વખતે ન તો ઉતાવળીઆપણુ કરવુ અને ન તો અધિક મદતા રાખવી આસનો ધીરેધીરે કરવા આસન કરતી વખતે પરસેવો આવે છે તેમાથી જો દુર્ગંધ આવતી હોય તો સ્વચ્છ ટુવાલથી પરસેવો લૂછી નાખવો પરસેવામા દુર્ગંધ આવતી ન હોય તો તેને શરીરમા ઘસી દેવો શરીરના પરસેવાની સાથે શારિરીક રોગ-સુચક તથા વિજાતિય દ્રવ્ય બહાર નીકળે છે, એમ વિચાર કરતા રહેવુ જોઈએ પરસેવામા દુર્ગંધ નહિ હોય તો જાણવુ કે શરીર નિરોગી છે આમ કરતા રહેતા એક મહિના પછીજ આસનોના લાભ જણાશે લાભ મેળવવામા વધુ સમય લાગે તો સમજવુ કે શરીરમા વધારે પ્રમાણમા વિજાતિય દ્રવ્યો (Toxin) સગ્રહીત છે કોઈ વાર એવુ પણ જોવામા આવે છે કે આસન, પ્રાણાયામ વગેરેનો અભ્યાસ કરતી વખતે ભૂખ ઓછી લાગે છે તો પણ શરીરનુ વજન સમતોલ રહે છે શરીરની શક્તિ અને

ઓજસ્‌મા વધારો થાય છે આનુ મુખ્ય કારણ એ છે, કે આપણે દરરોજ જે કાંઈ ખોરાક લઈએ છીએ, પ્રમાણથી વધુ હોય છે, અને જેટલા પ્રમાણમા પાણી તથા તત્વોની જરૂર હોય છે તેટલા તત્વો આપણને મળી શકતા નથી આ પોષક તત્વોની આપણા શરીરને ખુબજ જરૂર છે પરિણામે આપણા શરીરની શકિત તેમજ તેજમા ઘટાડો થાય છે યોગાભ્યાસનુ બીજુ પરિણામ એ હોય છે કે આપણા શરીરના જુદા જુદા અવયવો પાણી અને વાયુના આવશ્યક તત્વો ખેંચી લે છે આથી વધારે આહાર લેવાની જરૂર રહેતી નથી યોગાભ્યાસનુ શરીર વધારે પાતળુ કે વધારે જાડુ—સ્થુલ હોતુ નથી, પરતુ સપ્રમાણ, સુડોળ, ઘાટિલું હોય છે બધી ઈંદ્રિયો [પાચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને પાચ કર્મેન્દ્રિયો] મનેજ અને બળવાન રહે છે યોગાભ્યાસીમા સહનશકિત વિશેષ હોય છે કોઈપણ જીવનોપયોગી ઉત્કૃષ્ટ કાર્યમા વિપત્તિ આવી પડે તો પણ તે હિમત હારતો નથી કોઈપણ રીતે કાર્યને તે સફળ બનાવે છે યોગાભ્યાસી દુરાચારીની મૈત્રી કરતા નથી પણ સત્સગમા રહે છે પવિત્ર વસ્તુ અને સ્થાન તેઓ અપનાવે છે પવિત્ર જીવન તેમનો અભ્યાસ અને લક્ષ્ય બને છે, બીજાની ભલાઈમાજ તેઓ પોતાની ભલાઈ જૂએ છે આજ તેમના જીવનનો મત્ર હોય છે સાસારિક જીવન યાત્રામા તેઓ નિર્ભય બનીને ચાલે છે, તન અને મનથી સતુષ્ટ રહે છે.

સ્ત્રીઓ માટે યોગાભ્યાસ

ઘણીવાર આ પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય છે કે સ્ત્રીઓ યોગાભ્યાસ કરી શકે કે કેમ? આથી આ પ્રશ્નપર અહી વિચાર કરવો આવશ્યક છે સ્ત્રીઓ પોતાના ઘરકામમા અને સામાજિક સેવા કાર્યમા રોકાએલી રહેતા તેમને કેટલોક વ્યાયામ મળે છે પરતુ તે પુરતો અને જે પ્રકારનો હોવો જોઈએ તેટલો અને તેવો હોતો નથી કપડા ધોતા, પાણી ભરતા, દળતા ખાડતા, મસાલાદિ પીસતા અને રસોઈના કામકાજમા જે શ્રમ-વ્યાયામ મળે છે તે જે પ્રકારનો જેટલો જોઈએ અને સર્વ અવયવો માટે પૂરતો તો નથીજ ઉપરાત સિવણ, ગુથણ, ભરત કે વાચન જેવા કાર્યોમા શારિરીક પરિશ્રમ અલ્પજ હોય છે પરિણામે શરીરના તમામ અવયવો નિરોગી કે કસાએલા હોતા નથી આથીજ પુરુષો જેમ, સ્ત્રીઓ પણ રોગ ગ્રસ્ત અધિક હોય છે જેટલા પ્રમાણમા રસ, રક્ત, માસ, મજ્જા વીગેરે સપ્તધાતુઓની જરૂર છે તે બધી યોગાભ્યાસના અભ્યાસથી અવયવોને યોગ્ય પ્રમાણમા મળી રહે છે પરિણામે શરીરમા કોઈ રોગ થતો નથી, અને રોગ હોય તો નિર્મૂળ થાય છે યોગાભ્યાસનો અભ્યાસ દરરોજ કરતા રહેવાથી

આજીવન આરોગ્યની ચાવી મળી જાય છે. ઉંચાઈ અને ઉમરના પ્રમાણમાં શરીરનું વજન પણ સપ્રમાણ જળવાય છે અને શરીર કાયમનું સ્ફુર્તિલું રહે છે.

અવશ્ય વિચારો

જે બ્હેનો શરમ, સંકોચ, આળસ, પ્રમાદ, દુરાગ્રહ, અભિમાન અથવા અંહકારને કારણે યોગાસનનો અભ્યાસ કરતી નથી, તેમનું શરીર નિરોગી રહી શકતું નથી. સુકી હવા, ખેતરોમાં કામ, ગામડામાં કુવા અગર વહેતી નદીના શુધ્ધ પાણી શુધ્ધ અને સાત્વિક સમતોલ આહાર ગ્રહણ કરે અને સાથે સત્સંગ વગેરેમાં સમય વિતાવે તો બ્હેનો તન મનથી આરોગ્ય અને સુખી જીવનનું વરદાન મેળવી શકે છે. નાગરિક જીવનમાં તો અશુધ્ધ હવા, અશુધ્ધ પાણી, અતિ અલ્પ પ્રમાણમાં સત્વપૂર્ણ આહારનું સેવન, ચાર આશ્રમમાં પાળવા યોગ્ય બ્રહ્મચર્યનો સર્વથા અભાવ જોવામાં આવે છે. આવી રીતે બ્હેનો નિરોગી કેવી રીતે રહી શકે? અપ્રાકૃતિક જીવનજ રોગનું મુળ કારણ છે, અને આરોગ્યમય જીવનનું મુળ પ્રાકૃતિક જીવન છે. આથી વર્તમાન અપ્રાકૃતિક જીવનમાં પણ જો યોગાસનનો અભ્યાસ ઉત્સાહ, ખંત, તમન્ના, વિશ્વાસ, દઢતા અને પ્રયત્નથી કરવામાં આવે તો ભવિષ્યમા જીવન પ્રાકૃતિક દિશા તરફ વળે છે, અને છેવટે નૈસર્ગિક જીવનનો આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે.

માતાઓ અને બ્હેનો! આસનોના સંબંધમાં શંકા અને ભ્રમને ત્યાગી તમે શ્રધ્ધાપુર્વક અવિલંબે આસનોનો અભ્યાસ શરૂ કરી દો. જેથી તમારૂં શરીર રોગગ્રસ્ત ન થાય. મનમા શાંતિ રહે અને ધનનો અપવ્યય ન થાય. અર્થાત્ તમે તન, મન અને ધનથી સમૃધ્ધિવાન થશો.

બ્હેનોએ આસનો ક્યારે ન કરવાં

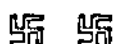
સગર્ભાવસ્થા કે પ્રસુતિ પછી ત્રણ માસ સુધી, રજસ્વલાની અવસ્થામાં ૪ કે ૫ દિવસ સુધી શરીરમાં વધારે નબળાઈ હોય ત્યારે, અસંત કષ્ટ દાયક રોગથી પીડાતા હો ત્યારે; તેમજ કોઈ યોગ વિશેષજ્ઞ ની સલાહ લીધા વિના બ્હેનોએ આસન કરવા નહિ.

બહેનોને કયા આસનો ન કરવાં?

પુર્ણ મત્સ્યેન્દ્રાસન, મયુરાસન, વૃશ્ચિકાસન, ગરૂડેરૂગાસન, વગેરે કષ્ટદાયક આસનોનો અભ્યાસ બહેનોએ ન કરવો તેમના પેટમા ગર્ભાશયાદિ અત્યંત નાજુક હોય છે, આથી તેમણે બહુજ સાવધાનીથી આસનો કરવા જોઈએ. અવિવાહીત કે કુમારિકાઓ ઉપર જણાવેલા આસનોનો અભ્યાસ કરી શકે છે તો પણ કોઈ સુયોગ્ય, માર્ગદર્શક, યોગ્ય નિષ્ણાતની સૂચના લેવી જરૂરી છે પુરુષોની જેમ કલાક બાદ તેઓ આસનો કરી શકે છે, આસન કર્યા પછી વીસ મિનીટ બાદ ભોજન કરી શકાય છે

બહેનોને આવશ્યક સૂચના

અસાધ્ય રોગો જેવા કે ત્રીજી અવસ્થામા પહોચેલ ક્ષય [T B] નો દરદી, દમનો રોગી [asthematic], કેન્સર [cancer] થી પીડાતો રોગી, અતિસાર પાંડુ રોગ, હીસ્ટિરિયા (મૂર્ગી), લ્યુકોરિયા (પ્રદર) જેવા કષ્ટદાયક રોગથી પીડિત બહેનોએ કોઈ યોગમાર્ગના વિશેષજ્ઞની અને શરીર રચના -- શરીર શાસ્ત્ર (Physiologist) ના જાણકાર અનુભવી વ્યકિતની સલાહ—સૂચના લીધા વગર આસનનો અભ્યાસ ન કરવો



દિવ્યામૃત

મનુષ્ય જન્મ વારવાર સરળતાથી મળતો નથી તે માટે અગાઉના જીવનમા મહાન સાધના તથા તપસ્યા કરવી પડે છે એમ તો પશુ—પક્ષિ વગેરેનુ જીવન પ્રકૃત્તિ આહાર, નિદ્રા, ભય અને મૈથુન સુધી સીમિત છે, પરંતુ મનુષ્ય કેવળ આ સીમાની અંદર સંતોષ માની બેસી રહી શકે કેમ! મનુષ્યે એથી પણ આગળ વધવુ જોઈએ અને યોગાભ્યાસ, ભકિતયોગની સાધના તથા વેદાન્તાદિનુ અધ્યયન અને મનન કરી, આત્મદર્શનની અનુભૂતિમા મગ્ન રહેવુ જોઈએ, માનવ જીવનને સફળ બનાવવાનો આજ રાજમાર્ગ છે

— યોગિરાજ ઉમેશચંદ્રજી

આસનો કેટલાં છે?

આસનનો અર્થ છે 'બેઠક' ખેચર, ભૂચર, જલચર અને ચરાચર જગતના ચોરાસી લાખ યોનિના જીવોની બેસવાની એક વિધિ હોય છે. આ વિધિને 'આસન' કહે છે. આથી ચોરાશી લાખ આસનો બતાવવામા આવ્યાં છે. આ આસનોમાંથી આર્ય ઋષિમુનિઓએ ચોરાશી આસનોને શ્રેષ્ઠ ગણાવ્યાં છે. તેને સારી રીતે અપનાવીને યથા યોગ્ય અભ્યાસ કરી માનવ જાતિના કલ્યાણ માટે જનસમાજ સામે ઉપસ્થિત કર્યાં છે.

પ્રત્યેક સ્ત્રી પુરુષે દરરોજ ચોરાશી આસનો કરવાં જરૂરી નથી. આથી આમાંના મુખ્ય બત્રીસ આસનો ગણાવ્યાં છે. જો બત્રીસ આસનો કરવાનો સમય ન હોય તો ફકત સોળ આસનના દૈનિક અભ્યાસની અનિવાર્ય આવશ્યકતા રહે છે.

સમય અભાવે ચાર આસન, બે આસન અને એક આસનનો અભ્યાસ કરીને પણ લાભ મેળવી શકાય છે. પરંતુ તે લાભ અપૂર્ણ છે. જે લોકો ધ્યાન, મંત્ર, જાપ, વગેરે માટે એકજ આસન કરવા ઇચ્છે છે, તેઓનેમાટે 'સિધ્ધાસન' ઉપયોગી થશે. શારિરીક શકિત અને ઉત્તમ મેધા પ્રાપ્ત કરવાની દ્રષ્ટિએ શીર્ષાસન લાભદાયી છે. ધ્યાન રાખવું કે શરીર કોઈપણ રોગગ્રસ્ત હોય તો કોઈ યોગાભ્યાસી–નિષ્ણાંતની સલાહ વિના શિર્ષાસન કરવુ નહિ. ચાર આસનોની દૈનિક સાધનામાં સિધ્ધાસન, સ્વસ્તિકાસન [સુખાસન], પદ્માસન [કમલાસન] અને શિર્ષાસન અત્યંત લાભદાયક છે.

સોળા આસનોમાં નીચે જણાવેલા આસનોનો સમાવેશ થાય છે.

(૧) સિધ્ધાસન, (૨)સ્વસ્તિકાસન, (૩) પદ્માસન, (૪) શિર્ષાસન, (૫) પૂર્ણ પદ્માસન (યોગમુદ્રા), (૬) મત્સ્યાસન, (૭) જાનુશિરાસન, (૮) પશ્ચીમોત્તાનાસન, (૯) ભૂજંગાસન, (૧૦) વજ્રાસન, (૧૧) સુપ્ત વજ્રાસન, (૧૨) ઉત્થાન પાદાસન,

(૧૩) અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન, (૧૪) મત્સ્યેન્દ્રાસન (પૂર્ણ), (૧૫) સર્વાંગાસન (હલાસન), (૧૬)ઉર્ધ્વ સર્વાંગાસન (વિપરીત કરણી)

બત્રીસ આસનમા ઉપર જણાવેલા સેાળ આસનના સમૂહમાં બધા આસનેાનેા સમાવેશ તેા થાયજ છે, તદુપરાંત સેાળ આસન બીજાં છે.

(૧) લેાલાસન, (૨) મયૂરાસન, (૩) અકર્ણ ધનૂરાસન (આકર્ષણ ધનુરાસન), (૪) વિસ્તૃતપાદ પશ્ચિમેાત્તાનાસન, (૫) એકપાદ શિરાસન (૬) દ્વિપાદ શિરાસન, (૭) એક પાદ-પવન-મુક્તાસન, (૮) દ્વિપાદ-પવન- મુક્તાસન, (૯) એક પાદ શલભાસન, (૧૦) દ્વિપાદ શલભાસન, (૧૧) કર્ણ પીડનાસન, (૧૨) ગેામુખાસન, (૧૩)એક પાદ ભુજાસન, (૧૪) દ્વિપાદ ભુજાસન, (૧૫) ગેારક્ષાસન, અને (૧૬) સિંહાસન.

૮૪ આસનેાનું દિગ્દર્શન

૮૪ આસનેા પૈકી ઉપર લખેલાં ૧૬ અને ૧૬ મળી ૩૨ આસનેા ઉપરાત બાકીના પર આસન નિચે પ્રમાણે છે.

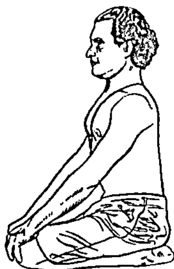
(૧) કૂર્માસન
(૨) સુપ્તધનુરાસન
(૩) વીરાસન
(૪) ત્રિકેાણાસન
(૫) સુપ્તઉર્ધ્વહસ્તાસન
(૬) તેાલાગુલાસન (તુલાસન)
(૭) જાનુ-શિરાસન
(૮) નૈાકાસન
૯) ઉત્કટાસન
(૧૦) બકાસન
(૧૧) ઉર્ધ્વપાદ (શિરાસન)
(૧૨) ઉર્ધ્વપાદ હસ્તાસન
(૧૩) ચક્રાસન
(૧૪) ઉષ્ટ્રાસન
(૧૫) હંસાસન
(૧૬) ઉત્થાન પાદાસન (દ્વિપાદ)
(૧૭) પાદાગુષ્ઠાસન
(૧૮) કુક્કુટાસન
(૧૯) ગર્ભાસન
(૨૦) વીર્યસ્તભાસન
(૨૧) વૃક્ષાસન
(૨૨) વિસ્તૃતપાદ સર્વાંગાસન
(૨૩) સુપ્ત દ્વિપાદ શિરાસન
(૨૪) વાતાયનાસન
(૨૫) ગરૂડાસન
(૨૬) નિસ્શ્વાસાસન

(૨૭) દ્વિભૂજાસન	(૪૦) પવનાસન
(૨૮) પ્રાર્થનાસન	(૪૧) ખ જનાસન
(૨૯) મણ્ડુકાસન	(૪૨) કોકિલાસન
(૩૦) કાર્મુકાસન	(૪૩) ઉત્તમાગાસન
(૩૧) પર્વતાસન	(૪૪) ત્રિસ્તમ્ભાસન
(૩૨) પ્રાણાસન	(૪૫) યષ્ટિકાસન
(૩૩) અપાનાસન	(૪૬) મકરાસન
(૩૪) સમાનાસન	(૪૭) દઢાસન
(૩૫) કુંજરાસન	(૪૮) પર્યંકાસન
(૩૬) આનંદમદિરાસન	(૪૯) ધીરાસન
(૩૭) ક્ષેમાસન	(૫૦) સ્થિતવિવેકાસન
(૩૮) વૃશ્ચિકાસન	(૫૧) ગ્રંથિ-ભેદનાસન
(૩૯) ચતુષ્કોણાસન	(૫૨) આકર્ષણ [આકર્ણ] ધનુરાસન

ઉપર જણાવેલા ૮૪ આસનોમા ઉપયોગી આસનોનુ વિવરણ દર્શાવવામાં આવ્યુ છે. પુસ્તકનુ કદ વધી જવાના ભયથી, માત્ર ઉપયોગી આસનોના સરળ અને પધ્ધતિ તથા લાભનુ વર્ણન જણાવવામાં આવ્યુ છે જે સાધકોને વિશેષ સરલતાથી સાધ્ય, અધિક લાભદાયક અને ઉપયોગી છે. વાચકવર્ગ જનતાની ઇચ્છા હશે તો પુસ્તકની બીજી આવૃત્તિ વખતે ૮૪ આસનોની સાધના પધ્ધતિ અને તેના લાભોનુ વિસ્તૃત વર્ણન કરવામાં આવશે.

卐

અન્ય શ્રમસાધ્ય



યોગી અને વૈજ્ઞાનિક

આજના વૈજ્ઞાનિક માફક યોગી પણ સમાજનો એક જવાબદાર સદસ્ય છે જેમ, વૈજ્ઞાનિક પોતાની પ્રયોગશાળામા તન્મયતાથી વિવિધ પ્રયોગ–પરીક્ષણો પછી સમાજ–રાષ્ટ્રને ચરણે એક કલ્યાણકારી શોધ રજુ કરે છે, તેજ પ્રમાણે યોગી પણ પોતાની પ્રયોગશાળામા કાર્યકુશળ, સુવ્યવસ્થિત નાગરિકોનુ નિર્માણ કરી રાષ્ટ્ર અને સમાજની સેવા કરે છે વૈજ્ઞાનિકોના પ્રયોગ કોઇવખત અસફળ પણ નિવડે છે અને તેના ભેજામાથી કદાચ એવી વસ્તુનુ નિર્માણ થાય કે જે રાષ્ટ્ર અને સમાજ–જીવનને માટે હાનીકર પણ હોય જ્યારે યોગીને, આ બધા અનિષ્ટોનો ભય હોતો નથી તેનુ નિર્માણ કાર્ય–સત્યમ્ (જીવનની નિત્યની આવશ્યકતા), શિવમ્ (લાભપ્રદ કલ્યાણકારી) અને સુ દરમ્(સુવ્યવસ્થિત સૌષ્ઠવબધ્ધ) થી ભરપૂર છે. અર્થાત યોગી સત્ય-શિવ સુ દરનો પ્રતિષ્ઠાપક છે

યોગી અને વૈજ્ઞાનિકના ચિ તન પ્રવાહના માગ ભલે ભિન્ન ભિન્ન હોય, પર તુ બન્નેએ બને જાણ્યુ, વિશ્વ પ્રકૃતિના તલસ્પર્શી વિવેચન સુધી પહોચી ગયા છે બન્નેએ જગતની સૂક્ષ્મ સ્થિતિઓને સ્પર્શ કર્યો છે. અ તર કેવળ એટલું જ કે વૈજ્ઞાનિક માત્ર જગતની સ્થૂલ શક્તિઓ પ્રાપ્ત કરી સતોષ માને છે જ્યારે યોગી એટલાથી સતોષ નથી માનતો. યોગીની ચિ તનધારા તેનાથી આગળ વધે છે તે વિશ્વ વારિધિમા ગોતા લગાવી (સમાધિસ્થ બની) તેનો ખુણે ખુણો ખોજે છે તે ચાહે તો આ સમુદ્રના તળિયે પડેલા રત્ન મણિ મોતી (રિધ્ધિ સિધ્ધિઓ) વીણી શકે છે યોગીની આતરદૃષ્ટિ ઘણી ઉડી હોય છે. તેના પ્રયોગ હેતુલક્ષી હોય છે સ્વય સાધનાથી સ પાદિત રિધ્ધિ-સિધ્ધિની આ સમૃધ્ધિને તે વ્યવસ્થિત રૂપમાં વહેચે છે. યોગીનુ કર્મ કૌશલ્ય વ દનીય છે

યોગિરાજ ઉમેશચદ્રજી

આસનોનું નિરુપણ

આ પ્રકારણમાં આગળ જણાવેલાં આસનોને ત્રણ વિભાગમાં વહેચવામાં આવ્યાં છે.

[૧] અલ્પ શ્રમ સાધ્ય.

[૨] શ્રમ સાધ્ય.

[૩] વિશેષ શ્રમ સાધ્ય.

અલ્પ શ્રમ સાધ્ય આસનો

સિધ્ધાસન

ચિ. સં. ૧ પુર્ણ ચિત્ર સં. ૧૧

[પૃષ્ઠ ક્રમાંક ૧૯ જુઓ]

પ્રથમ જમીન પર એક સ્વચ્છ વસ્ત્ર [ટુવાલ] પાથરી તેની ઉપર બેસો. ડાબા પગની એડીને ઘૂંટણથી વાળી ગુદા, અને અંડકોષની વચ્ચેના ભાગમાં રાખો. પછી જમણા પગને ઘૂંટણથી વાળી નાભિના નીચેના ભાગમાં તે પગની એડી રહે તેમ રાખવો. શરીરને ટટ્ટાર રાખવું. આંખો ઉઘાડી કે બંધ રાખવી. જો વધારે સમય માટે આસન કરવુ હોય તો આંખો બંધજ રાખવી. મેરુદંડ સીધો રાખવો. લિંગમુળ [શિવની] પર એડીનું દબાણ રહેવું જોઈએ.

સમય

ઓછામાં ઓછો અર્ધો કલાક અને વધારેમા વધારે ત્રણ કલાક સિધ્ધાસનમાં બેસી શકાય છે.

લાભ

સિધ્ધાસનમાં અભ્યાસ બધાજ કરી શકે છે. આ આસન બધાને માટે સમાન રૂપે અનુકુળ છે. પરંતુ ગૃહસ્થાશ્રમીએ અર્ધા કલાકથી વધુ આ આસનમાં ન બેસવું. આનું કારણ એ છે કે વીર્યવાહિની નાડી પર એડીનું દબાણ આવવાથી .વીર્ય રૂષ્ટપુષ્ટ બને છે, પરંતુ વીર્યવાહિની નાડીમાં કેટલેક અંશે નિર્બળતા આવી જવાનો સંભવ છે. મંત્ર જપ, પૂજા પાઠ, સંધ્યાવિધિ અને ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિની સાધના કરતી વખતે સિધ્ધાસન આસનમાં બેસી શકાય છે. આ આસનથી સિધ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ આસનમાંજ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરી શકાય છે.



સ્વસ્તિકાસન [સુખાસન]

ચિત્ર નં. ૨ પૂર્ણ સંખ્યા ૧૨

[પૃષ્ઠ સંખ્યા ૨૦ જુઓ]

जानूर्वारन्तरे कृत्वा योगी पादतले उभे ।
ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥

ડાબા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી જમણા પગના સાથળ નીચે જમીન પર મુકવો. જમણા પગને ઘૂંટણથી વાળી ડાબા પગના સાથળની બાજુમાં રાખવો જોઈએ. બન્ને પગના તળીઆનો ભાગ બહાર દેખી ન શકાય, તેમ બન્ને પગ વચ્ચે રાખવા. બન્ને ઘૂંટણો જમીનને અડાડીને રાખવા. શરીરને સીધું રાખવું. આને સ્વસ્તિકાસન યા સુખાસન કહે છે.

સમય

પાંચ દિવસ સુધી ત્રણ મિનીટ, પાંચથી આઠ દિવસ સુધી દશ મિનીટ. આ પ્રમાણે સમયની અનુકુળતા અને પ્રકૃતિ અનુસાર અર્ધો કલાક કે એથી વધુ સમય સુધી કરી શકાય છે.

લાભ

પ્રાણાયામ કરતી વખતે, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિને માટે તેમજ પઠન પાઠન સમયના વખતે સત્સંગ વખતે આ આસનમાં સરળતાથી સુખપૂર્વક બેસી શકાય છે. બધાંજ સ્ત્રી પુરુષોને માટે આ આસન અનુકૂળ છે.



શવાસન

ચિ. સં. ૩ પૂર્ણ ચિત્ર સં. ૧૩

[પૃષ્ઠ સંખ્યા ૨૧ જુઓ]

उत्तानं शववद् भूमौ शयनं तु शवासनम् ।
शवासनं श्रमहरं चित्तविश्रांतिकारणम् ॥

— ઘે. સં. ૨–૧૯

ભૂમિપર શબની માફક શાન્ત અને ચત્તા સુઈ જવાને શવાસન કહેવાય છે. આ આસનથી શ્રમ દૂર થાય છે. અને ચિત્તને શાંતી મળે છે.

જમીન પર ચત્તા સુઈ જાઓ. આખા શરીરને સીધી લીટીમાં રાખો. બને હાથ સીધા શરીરની સાથે બાજુમાં રાખવા. શરીરને બિલકુલ ઢીલુ રાખવું. ખેચાણ જરાપણ રહેવુ ન જોઇએ શ્વાસોશ્વાસની ગતિ સામાન્ય, સ્વાભાવિક રીતે રાખવી. હાથની આંગળીઓ તેમજ બીજા અવયવોને હલાવવા નહિ. જેમ બને તેમ અવયવોને

શિથિલ રાખવા પ્રયત્ન કરવેા. મનને ઇષ્ટદેવ, ગુરુજન અથવા નાભિમંડળમાં સ્થિર કરવું.

સમય

ઓછામાં ઓછો પાંચ મિનીટ.

લાભ

શિર્ષાસન કર્યાબાદ આ આસન ઓછામાં ઓછુ પાંચ મિનીટ કરવું અત્યાવશ્યક છે. કારણ કે શિર્ષાસન કરતી વખતે પગ, કમર, પેટ, હાથ, છાતી, ગળું, વગેરેમાંથી માથા તરફ જે રકત પ્રવાહ ચાલુ હતો તેને પાછો નીચેની બાજુ ધીમે ધીમે લઈ જવો જોઈએ. શિર્ષાસન કર્યાબાદ એકદમ ઉભા થઈ જવાથી ચકકર આવવા કે મગજની અસ્થિરતા વગેરે અનેક ચિન્હો જોવા મળે છે. જેથી સાધકને શિર્ષાસનનો મળવો જોઈતો – થવો જોઈતો – લાભ પ્રમાણમાં મળતો કે થતો નથી.

ગાઢ નિદ્રાનો લાભ

જેઓને ઊંઘ આવતી નથી, આખી રાત જેઓ પથારીમાં પાસા ફેરવ્યા કરે છે, તેઓને માટે શવાસન આશિર્વાદ સમાન છે. અર્થાત્ ઉત્તમ લાભદાયક છે. આનો અભ્યાસ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની વાત એ છે કે હાથપગ ધોઈને પથારીમાં કોઈ અનુકુળ આસન લગાવીને બેસી જાઓ. પાસે અગરબત્તી અગર ધુપ ઈત્યાદી સુગંધિત પદાર્થ સળગાવી રાખો. બન્ને નસકોરાદ્વારા દીર્ઘ શ્વાસોશ્વાસ લેતા રહો. મનને હૃદય કમલમા સ્થિર કરો. પોતાના ઇષ્ટદેવ, ગુરુદેવ અથવા કોઈ મહાત્મા પુરુષનુ ધ્યાન કરો. આ પ્રમાણે ત્રણ મિનીટ ધ્યાન કરતા રહો. પછી "મને ગાઢ નિદ્રા આવે છે, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને પાંચ કર્મેન્દ્રિયો નિદ્રાદેવીના શુભ આગમનની પ્રતીક્ષા કરી રહી છે. હું બધી ચિંતાઓથી પૂર્ણ રીતે મુક્ત છુ. નિદ્રાદેવી મસ્તકમાં પ્રવેશ કરવાને કટીબધ્ધ ઉભાં છે. હુ એમનુ સહર્ષ સ્વાગત કરું છુ." આ પ્રકારની ભાવના સતત રીતે એકાવન વખત મનમાં રટણ કરો. મનમાં ચિંતા, ભય, ક્રોધ, ઈર્ષા વગેરેનો પ્રભાવ વધી રહયો હોય તો બન્ને કાનોને સંભળાય એટલા અવાજે ઉપરના શબ્દો (ભાવના) નો વારંવાર–એકાવન વખત ઉચ્ચાર કરો. ત્યારપછી શવાસનનો અભ્યાસ શરૂ કરો. શવાસનના વિવરણમાં ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે તે પ્રમાણે કરો. મનમાં

ઉપર બતાવેલી ભાવનાનુ સતત રટણ કરો. ધ્યાન રાખવુ કે હાથ પણ બિલકુલ હાલવા ન જોઈએ. આ મુજબ બેત્રણ દિવસના અભ્યાસથીજ ગાઢ નિદ્રા આવવા લાગશે. શવાસન કરતી વખતે આ પ્રમાણે ભાવના સહ અભ્યાસ ચાલુ રાખતા મહત્વપૂર્ણ લાભ જરૂર જણાશે

વિશેષ સૂચના

ઘણા વર્ષોથી અને અનેક કારણોથી અનિદ્રાનો રોગ લાગુ પડયો હોય તો શુધ્ધ સાત્વિક આહાર લેવો રાત્રીનુ ભોજન હલકુ અને અલ્પ જલદી પચે તેવુ લેવુ. જેથી પેટમા ભારેપણુ ન લાગે અને લીધેલો ખોરાક પચાવવામા સરળતા પડે દિવસ પર્યંતના વ્યવહારમા બને ત્યા સુધી નકામી ચિંતા, ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, ઘૃણા, ઝગડા વગેરેથી દૂર રહેવુ. તમોગુણ પ્રધાન આહાર અને વ્યસનો જેવાકે લસણ, કાદા (ડુંગરી), વિશેષ તેલ, મરચા અને ભાગ, ગાજા, ચરસ, તમાકુ, મધાર્ક, અફીણ વીગેરેથી મુક્ત રહેવુ તેમજ આમિષ આહાર કદીપણ લેવો નહિ.

શવાસન કર્યાબાદ તરતજ સફેદ વસ્ત્રને ઠડા પાણીમા ભીજવી નાભિપર દશથી પદર મિનીટ રાખવુ. માથામા અને પગના તળિયામા બદામનુ તેલ, રામતીર્થ બ્રાહ્મી તેલ, તલનુ તેલ, કોપરેલ, ગાયનુ ઘી વગેરે વસ્તુઓમા જે કોઈ અનુકૂલ હોય તેને પાચ મિનીટ સુધી ઘસીને સુઈ જવુ. આ પ્રયોગથી નિ સદેહ ગાઢ નિદ્રા આવશેજ શરીરને જેમ શુધ્ધ સાત્વિક આહારની જરૂર છે તેમ મનને પણ વિશુધ્ધ ચિંતન – પવિત્ર વિચારો આવશ્યક છે, તેજ પ્રમાણે તદુરસ્ત જીવન માટે ગાઢ નિદ્રા પણ અનિવાર્ય છે, ઓછામા ઓછી આઠ કલાકની ગાઢ નિદ્રા જરૂરી છે

卐

એકપાદ ઉત્થાનપાદાસન

ચિ. સં ૪ પૂર્ણ ચિ. સં. ૧૪

[પૃષ્ઠ ક્રમાક ૨૨ જુઓ]

જમીનપર સ્વચ્છ ચટાઈ કે ખાદીનું સ્વચ્છ વસ્ત્ર બિછાવી તે ઉપર ચત્તા સુઈ જાઓ. બન્ને હાથો કમરની બન્ને બાજુએ રાખો. પછી શ્વાસને ફેફસામાં ભરી જમણા પગને જમીનથી ઉપર ઉચકો અને લગભગ બે ફૂટ ઉંચો લઈ જાઓ. ઉપર ઉચકેલો પગ સ્થિર થાય બાદ બન્ને પગો પર ધ્યાન આપો કે તેઓ ઘૂંટણમાથી વળવા ન પામે. ઉંચકાએલો પગ પંજા સહિત આગળની તરફ ખેંચાએલો રાખો. સહેલાઈથી જેટલા સમય માટે શ્વાસ રોકાએલો રોકી શકાય, તેટલા સમય સુધી રોકી રાખ્યા બાદ, પગને જમીન પર લાવવો અને શ્વાસ ધીમે ધીમે બહાર કાઢવો પછી તરતજ ફેફસામા શ્વાસ ભરીને જમણા પગને જમીન પર રહેવા દઈ ડાબા પગને ઉપર ઉચકો, અને યથાશક્તિ કુંભક કરીને પગને જમીન પર પાછો લાવી શ્વાસને ધીમે ધીમે બહાર કાઢો અર્થાત્ રેચક કરો.

ધ્યાન રાખવા યોગ્ય સૂચના

ફેફસાની કમજોરી, શરીરની સ્થૂળતા, અથવા બીજા કોઈ કારણવશાત્ શ્વાસને વધારે સમય સુધી રોકી રાખવાની શક્તિ ન હોય તો પગને બે ફૂટ સુધી ઉપર ઉંચકયા બાદ તરતજ પાચ વખત શ્વાસને ખેંચો અને છોડો. છઠ્ઠી વખત શ્વાસને ફેફસામાં રોકી પગને ફરીથી ધીમે ધીમે જમીન પર લાવી રાખી દો. આ પ્રમાણે બીજા પગથી પણ કરો આંખો ખુલ્લી કે બંધ પણ રાખી શકાય છે. બન્ને નસકોરા દ્વારા શ્વાસ ખેંચતા અને છોડતા રહેવું જોઇએ. કુંભક સમયે નાભિના ભાગને સહેજ દબાવી રાખો, તથા છાતીના ભાગને ફુલાવવા તેમજ વિકસીત કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

સમય

બે દિવસ સુધી ત્રણ વખત, બેથી ચાર દિવસ ચાર વખત, ચારથી આઠ દિવસ પાચ વખત કે તેથી વધુ પણ કરી શકાય છે.

લાભ

આ આસનના અભ્યાસથી પગનો સોજો મટી જાય છે. પગમાં રક્તાભિસરણ યોગ્ય રીતે ગતિમાન થાય છે. પગના ઘૂંટણો અને પગના નીચેના ભાગનો દુઃખાવો મટે છે. છાતી પર પણ આ આસનનો સારો પ્રભાવ થાય છે. પેટના અનેક વિકાર દૂર થાય છે. જે લોકોને કબજિયાતની ફરીઆદ છે, તેમણે સવારે પથારીમાં ઉઠીને, દંતમંજન કરી, ગરમીના દિવસોમાં ઠંડુ પાણી અને ઠંડીના દિવસોમાં સામાન્ય ગરમ પાણી બારથી સોળ ઔંસ સુધી પીવું જોઇએ.

ત્યારબાદ એકપાદ ઉત્થાનપાદાસનનો અભ્યાસ બેથી ત્રણ મિનીટ સુધી કરવો જોઈએ. ચિ. સં. ૫ માં બતાવ્યા પ્રમાણે દ્વિપાદ ઉત્થાનપાદાસનને પાંચ વખત કરવું જોઇએ. તે પછી થોડા સમય બાદ મળવિસર્જન માટે ચાલ્યા જવુ. આ પ્રકારના સાધનથી કબજીયાતની ફરીઆદ પૂર્ણ રીતે દુર થઈ જશે, આ આસનના અભ્યાસથી નિતંબના ભાગમાં રક્તનો સંચાર સારી રીતે થાય છે.



દ્વિપાદ — ઉત્થાનપાદાસન

ચિ. સં. પુર્ણ ચિ. સં. ૧૫

[પૃષ્ઠ સંખ્યા ૨૩ જુઓ]

પહેલાં ચત્તા સુઈ જાઓ, પછી ફેફસામાં શ્વાસ ભરીને બને પગને જમીનથી બે ફૂટ ઉંચા ઉંચકો. યથાશક્તિ શ્વાસને રોકયા બાદ બને પગને જમીન પર રાખી દો, અને શ્વાસને બહાર કાઢો અર્થાત્ રેચક કરો. શ્વાસને બને નસકોરાદ્વારા ખેંચવો અને છોડવો જોઈએ. બાકીના નિયમ એકપાદ ઉત્થાનપાદાસન ચિ. સ. ૪ માં બતાવ્યા મુજબજ છે.

વિશેષ સૂચના

પગને જમીનથી ચાર આંગળ ઉપર ઉંચકી અને સ્થિર રાખીને પણ આ આસન કરી શકાય છે. બને પગ બિલકુલ સીધા સમરેખામાં રાખવા; અશક્તિ અને

વાતાદિ રોગના કારણે આ આસનનો અભ્યાસ કરતી વખતે પગમા ધ્રૂજારી થવાનો સભવ છે આવા સમયે અભ્યાસ ચાલુ રાખવો જોઈએ. ધ્યાનમાં રાખવુ કે થોડા શરૂઆતના દિવસો સુધી પગને ઉપર ઉચકાએલી સ્થિતિમાં ન રાખવા. જેમ જેમ સ્થાનિય સ્નાયુ ઓમાં શકિત વધતી જશે તેમ તેમ લોહીમા યથોચિત ઉષ્ણતા આવશે. કમરનો ભાગ મજબુત બનશે, તેમ તેમ બને પગ સહેલાઈથી ઉપર ઉચકાએલી સ્થિતિમાં સ્થિર કરી શકાશે, મનમા (ચચળતા) અસ્થિરતા હેવાથી પણ પગ વધારે સમય ઉપર સ્થિર રહી શકશે નહિ આવા સમયે આખો બધ કરીને મનમાં પોતાના ઇષ્ટિદેવ કે ગુરુદેવનું સ્મરણ કરવુ. ૐ કારનુ સ્મરણ કરો. અથવા રામકૃષ્ણનુ સ્મરણ કરો. આસનના અભ્યાસની આ સરળ પધ્ધતિ છે. જો આ આસનથી થાક લાગે તો થોડા સમય સુધી શવાસન કરો. થાક લાગતો હોય, શિરોવેદના, (હાઈ બ્લડ પ્રેસર) લોહીનું ભારે દબાણ કે છાતીના રોગો વગેરે હોય તો શ્વાસને બહાર કાઢીને આ આસનનો અભ્યાસ કરવો.

સમય

એકથી ચાર દિવસ સુધી ચાર વખત, પાંચથી આઠ દિવસ પાચ વખત, નવથી પદર દિવસ સાત વખત અને ત્યાર બાદ સમય, શકિત અને લાભ અનુસાર દશ વખત સુધી વધારો કરવો.

લાભ

એકપાદ ઉત્થાનપાદાસનમા બતાવવામાં આવેલા બધાજ લાભો આ આસનથી પણ મળે છે. સાથે આરભિક બવાસી [હરસ–મસા]ના નિવારણને માટે આ આસન નિઃસ્દેહ અત્યુત્તમ લાભ આપે છે. પીઠના ભાગ, કમરના ભાગ, અને ગળાના પૃષ્ટ ભાગ પર આ આસનનો સારો પ્રભાવ પડે છે, તેમજ હેડકી આવવી, જાંગોમા પીડા થવી, વારવાર ઓડકાર આવવા, થોડી થોડી વારમાં મળવિસર્જન માટે હાજત થવી અને અપાનવાયુનો વિકાર વગેરે અનેક દોષો આ આસનના અભ્યાસથી મટી જાય છે.

વજ્રાસન [પહેલો પ્રકાર]

ચિ. સં. ક. પુ. ચિ. સં, ૧૬

[પૃષ્ઠ ક્રમાંક ૨૪ જુઓ]

બંને પગોને ઘુંટણથી વાળી, વાળેલા પગપર બેસો. બંને હાથોને બને ઘુંટણો પર રાખો. છાતીને ફુલાવી રાખો. પેટને અંદરની તરફ ખેંચેલું રાખો. કંમર, પીઠ, અને માથાને સમરેખામાં રાખો. બંને આંખો ખુલ્લી રાખો. દીર્ઘ (લાંબા) શ્વાસો શ્વાસ લેતા રહો. શરીરને વધારે ઢીલુ તેમજ વધારે ખેંચાએલુ ન રાખવું, મધ્યમ સ્થિતિમાં રાખવું.

卐

વજ્રાસન [બીજો પ્રકાર]

ચિ. સં. ૭ પુર્ણ સં. ૧૭

[પૃષ્ઠ ક્રમાંક ૨૫ જુઓ]

વજ્રાસનનો અભ્યાસ કરતી વખતે ચિ. નં. ૬ માં બતાવ્યા પ્રમાણે માથાને જમીન પર પણ લગાવી શકાય છે. ચિ. નં. ૭ અનુસાર અભ્યાસ કરતી વખતે શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ પણ રાખી શકાય છે. હાથોને પાછળની તરફ લઈ જઈને કમર પર રાખવા જોઈએ. બને હાથોને બીડી દેવા જોઈએ. વજ્રાસનનો આ બીજો પ્રકાર છે.

સમય

૬ દિવસ સુધી એક મિનીટ, સાતથી બાર દિવસ બે મિનીટ, તેરથી અઢાર દિવસ ત્રણ મિનીટ, ઓગણીસથી ત્રીસ દિવસ ચાર મિનીટ સુધી અને ત્યાર બાદ ઉમર શક્તિ અને લાભ અનુસાર પાંચથી આઠ મિનીટ સુધી સમય વધારી શકાય છે. વજ્રાસનનો બીજો પ્રકાર અર્થાત્ ચિ. સં. ૭ નો પણ સમય એ મુજબજ છે.

વજ્રાસનનો લાભ

યથા નામઃ તથા ગુણ. । અનુસાર ઉપર જણાવેલ બને પ્રકારના વજ્રાસનનો અભ્યાસ કરવાથી શરીર વજ્રની જેમ સુદૃઢ અને સામર્થ્યવાન બની શકે છે. એટલુ જ નહિ આનાથી અનેક રોગો પણ મટી જાય છે.

વીર્યદોષથી ઉત્પન્ન થતા અનેક રોગો જેવા કે, જીર્ણજ્વર, અશક્તિ, મંદાગ્નિ, માથાનો દુઃખાવો, આળસ, જડતા, પ્રમાદ, ક્રોધ ચિંતા, વ્યગ્રતા, કાયરતા, સંકોચ, શરમ, શિશ્નેન્દ્રિય શિથીલતા, અંડકોશની કમજોરી, વીર્યાશય કોષની નિર્બળતા, ગુદાની કમજોરી, અને અન્ય વીર્યદોષથી ઉત્પન્ન થતા મુત્ર સંબંધી રોગો મટી જાય છે. એટલુ જ નહિ, પરંતુ વજ્રાસનના આ બંને પ્રકારના અભ્યાસથી પાંડુરોગ–કફજ પાંડુ, પિત્તજ પાંડુ, અને વાતજ પાંડુ પૂર્ણ રીતે મટી જાય છે. પ્લુરસીના રોગીઓ માટે પણ આ આસન લાભદાયી છે, વૃધ્ધવસ્થાના લક્ષણો દૂર રહે છે, અર્થાત્ યુવાવસ્થાને લાંબા વખત સુધી સ્થિર રાખે છે. નિરાશમય જીવનમા પરિવર્તન કરી આશાનો સંચાર અને આત્મ વિશ્વાસ ભરપૂર બનાવી દે છે, હૃદય વિકારવાળાઓને પણ આ આસન બહુ લાભદાયી છે.

卐

એકપાદ પવનમુક્તાસન.

ચિ. સં. ૮ પુણ ચ. સ. ૧૮

[પૃષ્ટ સંખ્યા ૨૧ જુઓ]

પહેલા જમીન પર ચત્તા સુઈ જાઓ. ડાબા પગને જમીન પર સીધો રાખો. જમણા પગને ઘૂટણથી વાળી તેને પેટ અને છાતી પર બંને હાથે દબાવી રાખો, પછી માથાને જમીનથી ઉપર ઉઠાવી ઘૂટણને મોં અડાડો, પગને આગળની તરફ ખેંચાએલો રાખો, શરીર પણ ખેંચાએલું રાખવુ. શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ચાલુ રાખવી, આંખો બંધ યા ખુલ્લી રાખવી, પેટમાં ચરબી વધારે પ્રમાણમાં હોય તો મોં ઘૂટણને લાગી શકશે

નહિ. આવા લોકોએ શ્વાસ બહાર કાઢીને એકપાદ પવનમુક્તાસનનો અભ્યાસ કરવો. પેટ નાનું હોય તો શ્વાસ ભરીને જ આસન કરવું. પાંચ વખત શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવા સુધી અથવા કેવળ કુંભક કરીને ઘૂંટણને મોં લગાવો. ત્યારબાદ શ્વાસ ફેફસામાં રોકી વાળેલા પગને જમીન પર સીધો કરવો. પછી તરત જ બને નસકોરાદ્વારા શ્વાસને બહાર કાઢી ડાબા પગને વાળી પેટ અને છાતી સાથે દબાવો, અને માથાને ઉંચકી ઘૂંટણને મોંથી સ્પર્શ કરો.

સમય

એકથી ચાર દિવસ ચાર વખત, પાંચથી સાત દિવસ પાંચ વખત, આઠથી દશ દિવસ ૭ વખત ત્યારબાદ ઉંમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર આઠ વખત સુધી પણ અભ્યાસ વધારી શકાય છે.

લાભ

મેદ [ચરબી] ઘટાડવા માટે આ આસન અત્યન્ત લાભદાયક છે. આના અભ્યાસથી પાસળીઓ મજબુત થાય છે, ઉદાનવાયુ, વ્યાનવાયુ, અપાનવાયુ, અને પ્રાણવાયુ પોતપોતાના સ્થાનમાં જ્યારે યોગ્ય પ્રમાણમાં કામ કરતા નથી, ત્યારે શરીરમાં ઉકળાટ, અવયવોમાં થાક, શુળ, વધારે પરસેવો, મુર્ચ્છા, રોમાંચ નબળાઈ, કફવરોધ વગેરે અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. એકપાદપવન મુક્તાસનના અભ્યાસથી ઉપર જણાવેલા બધા રોગો મટી જાય છે. અને શરીર સ્ફુર્તિવાન બને છે.

卐

પવન મુક્તાસન [દ્વિપાદ]

ચિ. સં. ૯ પુર્ણ સં. ૧૯

[પૃષ્ઠ ક્રમાંક ૨૭ જુઓ]

જમીન પર ચત્તા સુઈ બને પગને ઘૂંટણથી વાળી પેટ અને છાતી પર દબાવી રાખો. ત્યારબાદ માથાને જમીનથી ઉંચકી બને ઘૂંટણોની વચ્ચે મોને

દબાવી રાખો. પગને વાળતી વખતે જો પેટ મોટું હોય, તો શ્વાસને અંદર ભરીને આ આસનનો અભ્યાસ કરવો. ઘૂંટણોને પેટ અને છાતી પર વાળતી વખતે પાંચ વખત શ્વાસ લેવો અને છોડવો, અથવા પુરક અને રેચક કરવો. છઠ્ઠીવાર શ્વાસને ફેફસામાં ભરીને પગને સીધા જમીન પર ખેંચી રાખવા જોઈએ. બંને નમકોરાં વાટે શ્વાસને બહાર કાઢી આ અભ્યાસ કરવાથી એક વખતનો અભ્યાસ પૂરો થાય છે, આંખોને ખુલ્લી રાખી શકાય છે, તેમજ બંધ પણ રાખવી હોય તો વાંધો નથી. લોહીના ભારે દબાણના રોગીએ શ્વાસને બહાર કાઢીનેજ આ આસન કરવું જોઈએ

સમય

૭ દિવસ સુધી ચાર વખત, આઠથી નવ દિવસ પાંચ વખત, દશથી પંદર દિવસ સાત વખત, ત્યાર પછી શક્તિ, ઉમર અને લાભ પ્રમાણે દશ વખત સુધી કરવું.

લાભ

જઠરમાં રહેલો અપાન વાયુ જ્યારે ઉપર ચઢે છે. ત્યારે હૃદયમાં પહોંચતા પીડા કરે છે, માથામાં અને કાનમાં પીડા થાય છે, કેટલીક વખત શરીરને ધનુષ્યની માફક વાંકુ વાળી દે છે અને શરીર ધ્રુજવા માંડે છે. આ બધા રોગો આ આસનથી મટી જાય જાય છે. હૃદયમાંથી વાયુનો વેગ નીકળી ગયા બાદ રોગી સ્વસ્થ બને છે. પેટમાં ચરબી વધુ પ્રમાણમાં હોવાથી સુતી વખતે પેટમાં રહેલો વાયુ દબાણને લીધે હૃદયમાં પહોંચી જાય છે. જેથી હૃદય વિકાર થાય છે. શરીર, ફેફ્સા અને હૃદયને ઉત્તમ પ્રકારનો વ્યાયામ ન મળવાથી હૃદય અને ફેફ્સાં રોગગ્રસ્ત બને છે. હૃદય વિકાર વધી જવાથી બેસતી વખતે, સ્નાન કરતી વખતે અથવા હલન ચલન કરતી વખતે પ્રાણોત્ક્રમણ અથવા મરણોન્મુખ થવાની સ્થિતી આવી પહોંચે છે. આ આસનનો અભ્યાસ કરવાથી ધીમે ધીમે હૃદય મજબુત બનતુ જશે. ફેફ્સામાં નવશક્તિનો સંચાર થવા માંડશે, હાર્ટ ડીસીઝ (હૃદય વિકાર) નો રોગ પાસે આવી શકશે નહિ. એટલુ જ નહિ, શરીરના અન્ય વાતુજન્ય રોગ મટી જાય છે. જેવા કે અપાનવાયુ યોગ્ય પ્રમાણમાં ન છુટવાથી પેટમાં પીડા થતી, મળ સુકાય જવાથી કબજિયાતનો વધારો થવો, મુત્રની ગતિમાં અચાનક મંદતા આવતી, વીર્યાશયમાં દબાણ આવવાથી વીર્યની કમજોરી અને પાતા તાપ રૂ વગેરે અનેક રોગોત્પાદક લક્ષણ આ આસનના અભ્યાસથી દૂર થાય છે.

વીરાસન

ચિ. સં. ૧૦ પુર્ણ ચિ. સં. ૨૦
[પૃષ્ટ સંખ્યા ૨૮ જુઓ]

ડાબા પગને ઘૂંટણથી વાળી એની એડીને ડાબા [કુલા] નિતંબ નીચે દબાવેા રાખેા. બેસવા માટે એજ પગની આંગળી અને અંગૂઠાનેા આધાર લેવેા. પગના તળીઆને જમીનથી સ્પર્શ થવા દેવેા નહી. જમણા પગને વાળીને ડાબા પગની સાથળ પર રાખેા. બંને હાથેાને કમર પર કેાણીમાંથી વાળીને રાખેા. સીધા ટટાર ડાબા પગની એડીપર બેસેા, માથુ, કરેાડ સમરેખામાં રાખવુ. છાતીને ફુલાવીને રાખેા. આંખેા ખુલ્લી રાખેા. શ્વાસેાશ્વાસ સ્વાભાવિક રીતે ચાલુ રાખેા. પેટને સાધારણ દબાવી રાખવુ.

સમય

એકથી આઠ દિવસ એક મિનીટ, નવથી સેાળે દિવસ બે મિનીટથી ચાર મિનીટ સુધી કરવુ. ડાબા પગને બદલે જમણા પગની એડી પર બેસી ડાબા પગને જમણા પગની સાથળ પર રાખવેા અને ઉપર મુજબ કરવુ. સમય બંને પ્રકારમાં એકજ પ્રમાણમાં છે

આ આસનના વ્યાયામ મૂલક લાભ મેળવવા માટે ડાબા જમણા હાથ પગનું વારવાર પરિવર્તન કરતા રહેવુ જોઇએ. આથી શરીરને શ્રમ થશે, પરસેવેા છુટશે, શરીર હલકુ તેમજ સ્ફુર્તિલું બનશે. તેમજ બીજા અનેક લાભેા થાય છે, જે આગળ જોઇએ.

લાભ

આ વીરાસન વીર પુરુષેાનુ આસન છે, આના અભ્યાસથી સાધકમાં સ્વાભાવિક પણે વીરતા, સાહસ, નિર્ભયતા, ધીરજ, દઢતા, ગંભીરતા આદિ ગુણેા ઉદ્ભવે છે. જીવનમાં આશા અને વિશ્વાસથી કાર્યને સફળ કરવાનેા દઢ સંકલ્પ અને મુશ્કેલીના નિવારણ માટે નૈતિક બળ ઉત્પન્ન થાય છે. માનસિક તથા શારિરીક શકિત વધી જાય છે અને સાધક, પુરુષાર્થ તરફ ઉત્સાહ પ્રવૃત થાય છે.

ત્રિકોણાસન

ચિ. સં. ૧૧ પુર્ણ સં. ૨૧

[પૃષ્ઠ ક્રમાંક ૨૯ જુઓ]

જમીન ઉપર સીધા ઉભા રહો, બંને પગને પહોળા કરો. જમણા પગને ઘૂંટણથી થોડો વાળો અને ડાબા પગને સીધો રાખો. કમરના ઉપરના ભાગને જમણા પગ તરફ નમાવી, જમણા હાથથી જમણા પગના અંગૂઠાને પકડી રાખો; ડાબા હાથને ઉપર ઉંચકો કે બંને હાથો એકજ સમરેખામા રહે. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખો. આંખો ખુલ્લી રાખો. આખા શરીરને ખેંચાએલુ રાખી, છાતીને ફુલાવી રાખો. આજ પ્રમાણે આ અભ્યાસ બીજી તરફ કરો ત્યારે આ આસનનો અભ્યાસ સંપુર્ણ થાય છે.

સમય

એકથી આઠ દિવસ પંદર સેકંડ, નવથી સોળ દિવસ ત્રીસ સેકંડ, સત્તરથી ચોવીસ દિવસ પીસતાળીસ સેકન્ડ, ત્યાર બાદ ઉંમર, શક્તિ અને લાભ પ્રમાણે આ અભ્યાસ એક મિનીટ સુધી વધારી શકાય છે.

ફાયદા

આ આસનથી મુત્રાવરોધનો વ્યાધિ મટે છે. મળનો વેગ રોકતાં વાયુ પ્રકોપિત થઈ ઉઠે છે, પરિણામે પેટમાં વાત, શૂળ, થાય છે, કેટલીક વાર પથરી [અશ્મરી] નો રોગ થાય છે. મૂત્રકૃચ્છ્રનો વિકાર પણ ક્યારેક થાય છે. આ બધા રોગો આ આસનના કાયમી અભ્યાસથી પૂર્ણ રીતે મટી જાય છે. વાતાદિ દોષોના પ્રકોપથી જ્યારે વીર્યમાં વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે અને વીર્ય મૂત્ર માર્ગે બહાર નીકળવા માંડે છે ત્યારે રોગીનું મૂત્ર વીર્ય સાથે ગુટકેલીથી બહાર નીકળે છે, તેમજ અંતરમાં મુત્ર અટકી જાય છે – એક ધારો પેશાબ થતો નથી પરંતુ અટકી અટકીને થાય છે. મુત્રનો રંગ પણ બદલાઈ જાય છે. મુત્રેન્દ્રિય અને શિશ્નેન્દ્રિયમાં પીડા થાય છે. આ બધા રોગો આસનથી મટી જાય છે. આ ઉપરાંત વીસથી પચ્ચીસ વર્ષ સુધીની ઉમર વાળાઓની ઉંચાઈ પણ આ આસનથી વધે છે.

卐

આકર્ષણ આકર્ણ ધનુરાસન

ચિ. સં. ૧૨ પર્ણ સ. ૨૨

[પુષ્પ ક્રમાંક ૩૦ જુઓ]

पादांगुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि ।
धनुराकर्षणं कुर्याध्धनुरासनमुच्यते

— હઠયોગપ્રદીપિકા

એક પગ ફેલાયેલો રાખી, બીજા પગના અંગૂઠાને હાથથી પકડી કાન સુધી ખેંચી લઈ જનો. આ ક્રિયા બીજા પગે પણ કરવી. આને આકર્ષણ યા આકર્ણ ધનુરાસન કહે છે.

બંને પગોને સામેની તરફ ફેલાવી – લાંબા કરીને બેસો. ત્યાર બાદ જમણા પગને વાળી ડાબા પગની ઉપરના ભાગપર રાખો. વાળેલા જમણા પગના અંગૂઠાને ડાબા હાથથી પકડો તથા જમણા હાથથી ડાબા પગના અંગૂઠાને પકડો. બંને નમકોરાં વાટે શ્વાસ ભરી પગને ડાબા કાન સુધી ખેંચો. માથાને ઉપર ઉંચકી રાખવું, તે નીચે આવવું–નમવું જોઈએ નહિ. આંખોથી સામે રહેલા ડાબા પગના અંગૂઠા પર દૃષ્ટિ રાખો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. પગને યથાશક્તિ કાનની પાસે રોકી રાખ્યા બાદ શ્વાસને ફેફસામાં ભરી ઝડપથી બંને હાથોને છોડી દો અને જમણા પગને ડાબા પગની બાજુમાં ફેલાવી–મૂકી દો, આ બધી ક્રિયા–વિધિ, વિપરિત અંગોથી પણ કરો, ત્યારે જ આ આસન સંપૂર્ણ કહેવાશે. આખા શરીરને ખેંચાએલું રાખવું. છાતીને ફૂલાવી રાખવી. પેટને દબાવી અંદર ખેંચાએલું રાખવું ફેલાવેલા પગને બિલકુલ સીધા રાખવા અને વાળેલા હાથને ખભાની લીટીમા–સીધાઈમા રાખવા.

સમય

એકથી નવ દિવસ બે વાર, દશથી સોળ દિવસ ત્રણ વાર, તે પછી શક્તિ, ઉંમર અને ફાયદા પ્રમાણે અભ્યાસ પાંચ મિનીટ સુધી વધારી શકાય છે.

લાભ

સાંધાઓમાં સંકોચ અને જકડાય જવું, વીર્ય અને રજતત્ત્વનો નાશ, માથું, નાક, આંખ, ગળાની નીચેના ભાગના હાડકાનું, જીભની અંદર કોઇ વેદના આદિ વિકાર પૂર્ણ રીતે મટી જાય છે. રોમાંચ, સાંધાઓમા ફાટ-સળ, તડ પડવાથી પીડા; વગર મહેનતે થાક લાગવો તથા હાથ, પગ, પાર્શ્વ અને છાતીમાં પીડા આદિ અનેક વ્યાધિ આ આસનના અભ્યાસ કરતા રહેવાથી મટે છે. હૃદયનો રોગ, ગુલ્મ, પેટમાં શૂળ, વધારે તરસ લગાવી, ઓડકાર આવવા, ખાંસી, ગળામાં અને મોઢામાં શોષ વગેરે અનેક રોગો હમેશના માટે મટી જાય છે. ભોજન કર્યાબાદ પેટ ફૂલી જવું, મળમૂત્ર કરતી વખતે મુશ્કેલી—અવરોધ થવો, ચામડી સુકાઈ જવી, અને તેમાં સોય ભોંકાયા જેવી વેદના થવી, ચામડી સંકોચાય જવી, ભોજનમાં અરુચિ રહેવી, સ્ત્રીઓના ગર્ભાશયનો વિકાર, સ્નાયુગત વાયુ વગેરે સર્વાંગ રોગના બધા મૂળો દુર કરવા માટે આ આસન સંપૂર્ણ સફળ પ્રયોગ છે.

[અલ્પ શ્રમ સાધ્ય આસન વિભાગ સમાપ્ત]

卐

વચનામૃત

સંસારમા વિવિધ પ્રકારના દુઃખોથી પીડિત સ્ત્રી – પુરુષો માટે યોગવિદ્યા પરમ શાન્તિ અને સાન્ત્વના દાયક છે. યોગવિદ્યાની સુદૃઢ નૌકામાં બેસી આ વિશાળ સંસાર સાગરની પેલી પાર સરલતાથી પહોંચી શકાય છે. યોગવિદ્યા આપણને શારીરિક આરોગ્ય અને માનસિક શાન્તિ પ્રદાન કરે છે. યોગાભ્યાસી માનવ, જીવનના દૈનિક કર્તવ્યો પ્રત્યે સંપૂર્ણ જવાબદાર રહે છે. તે જે કાર્ય શરૂ કરે છે, તે પૂરું કર્યા પછી જ શાંતિ અનુભવે છે. યોગાભ્યાસ, સાચે જ, માનવ જીવન માટે દૈવી વરદાન છે. તેનાથી મનુષ્ય આત્મ-પરિષ્કાર અને આત્મવિસ્તાર [નિઃસ્પૃહતા] તરફ આગળ પ્રગતિ કરે છે. યોગાભ્યાસ સ્થાયી સુખનો વિધાયક છે. યોગાભ્યાસી દીર્ઘાયુ, કર્મઠ અને આરોગ્યવાન રહે છે. આથી દરેકે યોગાભ્યાસ કરવો જોઈએ અને તેની દૈવી શક્તિઓનો લાભ ઉઠાવવો જોઈએ.

卐

શ્રમસાધ્ય આસન

શીર્ષાસન અપૂર્ણ

ચિ સ ૧ પુણ ચિ સ ૨૩

[પૃષ્ઠ સખ્યા ૩૧ જુઓ]

શુધ્ધ અને સ્વચ્છ ખાદીનુ વસ્ત્ર જમીન પર પાથરો આ વસ્ત્ર એટનુ મોટુ હોવુ જરૂરી છે કે માથુ અને હાથ તેના પર રહી શકે માથાને નમાવી તે વસ્ત્ર પર રાખો, બને હાથોની આગળીઓ—પજા એકબીજામા પરોવી—ભેરવી માથાના પાછલા ભાગ પર રાખો હ યની કોણીઓને જમીન પર ટેકવી રાખો કોણીઓ વધારે પહોળી ન રાખવી. ધ્યાનમા રાખવુ કે માથુ હમેશા કપડા પરજ રહે અને તેનો પાછનો ભાગ હથેળીઓથી જકડાએનો રહે ત્યારબાદ બને પગના ઘૂટણોને ધીમે ધીમે છાતી પાસે લઈ આવવાનો પ્રયાસ કરો ત્યાર પછી ધીરે ધીરે હાથ તથા માથાના આધાર પર બને પગને જમીનથી ઉપર ઉચકો અને ઘૂટણમાથી વાળો જાનુ સાથે લગાડો શીર્ષાસનનો આ પહેલો પ્રકાર છે [અપૂર્ણ]

સમય

એક થી પાચ દિવસ ત્રણ મિનીટ સુધી જ અભ્યાસ વધારવો ધ્યાન રાખો કે કે આસન કરતી વખતે શરીર હાલવુ કે ડોલવુ જોઈએ નહિ

આ આસન કરતી વખતે મનમા ડર રહેતો હોય તો દિવાલનો ટેકો દઈ અભ્યાસ કરવો ટેકો ત્યા સુધી લઈ શકાય કે, જ્યાસુધી આધાર વિના અભ્યાસ કરવાની હિમ્મત રહે સપુર્ણ અભ્યાસ થઈ ગયા બાદ દિવાલનો ટેકો લેવો નહિ દિવાલનો ટેકો ન લેવાથી કે લેવા છતા પણ આનો યોગ્ય લાભ મળતો રહેશે પરતુ મનનો ડર દુર કરવા માટે શરીરને સમરેખામા રાખીને વધારે લાભ મેળવવા દિવાલનો ટેકો ન લેવો એજ ઉત્તમ છે

શીર્ષાસન [અપૂર્ણ]

ચિ. સ. ૨ પુર્ણ ચિ. સ. ૨૪

[પૃષ્ઠ સંખ્યા ૩૨ જુઓ]

પ્રથમ પ્રકારમાં બતાવેલી સ્થિતિ પર પહોંચ્યા બાદ બ ને પગના ઘૂંટણોને વાળેલા રાખીને જાંઘોને ઉપર લઈ જવી જોઇએ. આમ ઘૂંટણથી છાતી સુધીનો ભાગ સીધી લીટીમાં રહેશે, બ ને, પગો વાળેલા અને પાછળના ભાગમાં રહેશે.

સમય

બે દિવસ સુધી બે મિનીટ, ત્રણથી પાંચ દિવસ સુધી પાંચ મિનીટ.



શીર્ષાસન [સંપૂર્ણ પહેલો પ્રકાર]

ચિ. સં. ૩ પૂર્ણ સ. ૨૫

(પષ્ઠ સખ્યા ૩૩ જુઓ)

બીજા અપૂર્ણ પ્રકારમાં બતાવવામાં આવેલ સ્થિતિ પર પહોચ્યા બાદ બને પગને ઉપર લઈ જઈ સીધી લીટીમાં રાખો. પગને ખેંચાએલા રાખો. માથુ, છાતી, કમર, ઘૂંટણો અને પગના અંગૂઠાને સીધી લીટીમાં રાખો. આંખો ખુલ્લી કે બધ પણ રાખી શકાય છે. વધારે સમય સુધી આ આસન કરવું હોય તો આંખો બધ રાખવી જોઇએ, જેથી મન સ્થિર બનશે. શરીરનો કોઈ પણ અવયવ હાલે-ડોલે નહિ તે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું. શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ચાલુ રાખવી. શરીરનું વજન ફક્ત હાથ ઉપર જ રહે કે માથા પર આવે તેમ થવુ ન જોઇએ; પરંતુ આખા શરીરનુ વજન બને હાથો અને માથા પર સપ્રમાણ આવે તે જરૂરી છે.

સમય

એકથી ત્રણ દિવસ બે મનીટ, ચારથી આઠ દિવસ ત્રણ મિનીટ, નવથી પંદર દિવસ પાચ મિનીટ, તે ઉપરાત સાઠ મિનીટ સુધી (એક કલાક) અથવા એનાથી પણ વધુ સમય સુધી કરી શકાય છે શીર્ષાસનથી જો ખરેખર લાભ મેળવવો હોય તો આ આસન ઓછામા ઓછુ દશ મિનીટ સુધી કરવુ આવશ્યક છે જેમનુ શરીર વધારે ચરબી અને વધુ પડતા માસને લીધે વજનદાર હશે તેમને માટે વધારે સમય સુધી શીર્ષાસન કરવુ પ્રતિકુળ જણાશે તોપણ દશથી વીસ મિનીટ સુધી કરવુ આવશ્યક છે ચરબી વાળા-ભારે શરીરવાળાથી આ આસન થઈ ન શકે તો પહેલા બીજા-અન્ય આસનોના અભ્યાસથી શરીરનુ ચરબી-ભારેપણુ ઘટાડી નાખ્યા પછી શીર્ષાસનને સમય વધારવો શીર્ષાસન કરતી વખતે મોઢુ બધ રાખો કવળ નાકદ્વારા જ શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો ગરદન પર-ડોક પર શરીરનુ વધારે વજન ન આવે તે માટે ખાસ ધ્યાન રાખવુ માથાના મધ્ય ભાગથી જરાક આગળના ભાગને જમીન પર ટેકવી રાખવો

શીર્ષાસનના ફાયદા

શીર્ષાસનના કાયમ અભ્યાસથી આખો સારી તેજવાળી રહે છે ઉઘ સારી આવે છે શરીરનુ લોહી શુધ્ધ બને છે સ્ફુર્તિ વધે છે રક્ત વિકારથી ઉત્પન્ન થતા અનેક રોગો નષ્ટ થાય છે ગળા-ડોકની શક્તિ વધે છે માથામા જનારી વાયુવાહિની નાડીઓ અને રક્ત વાહિની નાડીઓ અને મજ્જાતતુ તથા જ્ઞાનતતુ સશક્ત બને છે જેથી મગજને આવશ્યક જીવન-તત્વ મળે છે નાક, કાન, આખ વગેરે અવયવો સપુર્ણ નિરોગી રહે છે એક કલાકથી વધારે સમય સુધી આ આસન કરવાથી નાભિની નીચેના ભાગમા રહેલ કુડલિની શક્તિ પણ જાગ્રત થવાની શક્યતા છે જેથી સમાધિની અવસ્થા સુધી પહોચી જવાનો સભવ છે શરીરના બધાજ અવયવો પ્રફુલ્લિત રહે છે મન એકાગ્ર બને છે તે સમયે [શીર્ષાસન કરતી વેળા] ઉચ્ચ પ્રકારના વિચારો કરવાથી સુખપુર્વક શાતિનો અનુભવ થાય છે, એટલુજ નહિ પણ શીર્ષાસન બીજા અનેક લાભ પ્રદાન કરે છે

ધ્યાન રાખવા યોગ્ય બાબતો

શીર્ષાસન કર્યા પછી તરતજ શવાસન કરવુ, પરતુ ઉભા રહેવુ ઉચિત નથી કારણ કે ઉભા રહેવાથી ચક્કર આવવાનો અને પડી જવાનો ભય રહે છે આખોપર

અંધકાર છવાય જવાનો પણ સંભવ છે. શરીરમાં ફુગ્ગરી ઉત્પન્ન થાય છે, તથા બીજા અનેક પ્રકારના લક્ષણો પેદા થાય છે; જેનાથી શરીરને નુકશાન થાય છે. આથી શીર્ષાસન કર્યા પછી તરત ઉભા થવું નહિ; પરંતુ શવાસન કરવું જોઈએ. શવાસન કરવાની રીત અને તેના લાભો અલ્પ શ્રમસાધ્ય આસન પ્રકરણમાં દર્શાવવામાં આવ્યા છે. શીર્ષાસન કરતી વેળા બંને પગનું લોહી માથા તરફ આવતાં પગના તળીઆ અને તેના ઉપરના ભાગમાં ખાલી ચઢવાનો સંભવ છે. પરંતુ એથી કાંઈ ચિંતાનુ કારણ નથી. એનાથી કોઈ પણ પ્રકારની હાનિ થશે નહિ. શવાસન દરમ્યાન આ આભાસ મટી જશે કે જ્યારે શરીરનું લોહી ગરમ હોય, ત્યારે શીર્ષાસન કરવું નહિ, અર્થાત્ શીર્ષાસનને બીજા બધા આસનો પહેલાં કરવું.

શીર્ષાસનનો સમય

શીર્ષાસન કરવાનો ઉત્તમોત્તમ વખત પ્રાતઃકાળ છે, આનો અભ્યાસ કરતી વખતે પેટ ખાલી હોવું જોઈએ. પ્રાતઃકાળે ન બને તો સાંજે પણ આ અભ્યાસ કરી શકાય છે. ભોજન કર્યા પછી ત્રણ કલાકે તેમજ દૂધ જેવા પ્રવાહી પદાર્થ લીધા બાદ એક કલાકે શીર્ષાસન કરી શકાય છે.

શીર્ષાસન સંબંધી મારો અનુભવ

અપવાદ રૂપમાં, યાત્રા દરમ્યાન હુ શીર્ષાસન કરતો નથી. અન્ય સમયે પ્રતિદિન ૧૦ મિનીટ થી ૧ કલાક સુધી શીર્ષાસન કરું છુ. જેનાથી મે એક મહત્વપુર્ણ લાભ મેળવ્યો છે. ગાઢ નિદ્રા આવે છે. સ્મરણ શકિત તીવ્ર રહે છે. સ્ફૂર્તિ સારી રહે છે. શરીર અને મનમાં ઉત્સાહ અને ઉલ્લાસ ભરેલો રહે છે.

અગાઉના મારા ૩૫ વર્ષના યોગાશ્રમના અન્ય અભ્યાસિઓના અનુભવથી એટલુ નિશ્ચિત થાય છે કે શીર્ષાસનથી અનેક મહત્વપૂર્ણ લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

એક વિશેષ વ્યાધિનુ શમન

આજથી બારેક વર્ષ પહેલા સ્નાનાગાર (બાથરૂમ)માં પાણીથી ભરેલી ડોલ (બાલદી) ખસેડતી વખતે મારા જમણા પગનો અંગૂઠો બાલદી નીચે દબાયો હતો, પરીણામે આ ઘાયલ થયેલા અંગૂઠામાંથી લોહી ટપકતુ થયું. બીજે દિવસે ઘૂંટણ સુધીનો

પગ સુજી ગયો વેદના દુઃખાવો પણ વધતો ગયો. ઘરેનુ ઉપચાર અને આયુર્વેદિક જડીબુટ્ટી ઔષધનો ઉપચાર ચાલુ રાખ્યો પરંતુ સોજો ઉતર્યો નહિ અને વેદના પણ ઓછી ન થઈ. તપાસ કરતા માલમ પડયુ કે અંગુઠામા લોખંડનુ ઝેર ફેલાઈ ગયુ છે આહારમા પણ પથ્ય બાબતે કાળજી રાખતો છતાપણ સોજો મટયો નહિ આથી ભય રહયો કે શીર્ષાસન કરતા સોજો અને વેદના વધશે, આથી શીર્ષાસન કરવુ મુલતવી રાખ્યુ. ત્રણ ચાર દિવસ પસાર થયા તોએ સોજો ઉતર્યો નહિ આ પરિસ્થિતીમા શીર્ષાસનનો પ્રયોગ ચાલુ કરી રાખવાની ઇચ્છા થઈ પહેલા દિવસે પાચ મિનીટ કર્યું, પરંતુ કશી લાભ જણાયો નહિ બીજે દિવસે પાચથી દશ મિનીટ કર્યું ત્યારે સાધારણ લાભ જણાયો, અર્થાત્ સોજો વધ્યો નહિ અને વેદનામા પણ આરામ લાગ્યો ત્રીજે દિવસે વીસ મિનીટ કર્યુ, ત્યારે સોજો અને વેદના બને ઓછા થવા લાગ્યા શીર્ષાસનનો અભ્યાસ વધારતા જતા પીસતાળીસ મિનીટથી એક કલાક સુધી દરરોજ અભ્યાસ ચાલુ રાખ્યો પરિણામે આઠ દિવસમા સોજો અને વેદના મટયા અને પગ સારો થવા લાગ્યો. પંદર દિવસમા તો પગ બિલકુલ સારો થઈ ગયો આથી મારો વિશ્વાસ વધ્યો કે શીર્ષાસનથી અનેક રોગો મટાડી શકાય છે. પરંતુ શીર્ષાસનથી બધાજ અવયવોને વ્યાયામ મળવાનો સંભવ નથી આની સાથે બીજા પણ આસનો કરવા જરૂરી છે સોજો અને વેદના સમયમા શીર્ષાસન સહિત બીજા આસનો પણ હુ કરતો હતો, પરંતુ તેમના લાભ ગૌણ રહ્યા આ પ્રકારનો અનુભવ શીર્ષાસનના મહત્વને પ્રગટ કરી રહયો છે

શીર્ષાસન કોણ કરી ન શકે?

હૃદય રોગથી પિડાતા, લોહીના દબાણના રોગી, બીજી કે ત્રીજી અવસ્થાના ક્ષય અને દમના રોગી, ત્રીજી અવસ્થાનો કેન્સરનો રોગી, ત્રીજી અવસ્થાનો પાકુ અને પિનસનો રોગી, વેદના યુક્ત કર્ણરોગી, વધારે શારિરીક અશક્તિવાળા, પિત્ત, પ્રકૃતિથી ઉત્પન્ન શિરોવેદનાના રોગી, આખોની બળતરા વીગેરે રોગોથી ગ્રસિત દર્દી, ગળાના રોગી, એવા લોકોએ શીર્ષાસન કરવુ નહિ જેમના શરીરમા વધારે પડતી ચરબી છે અથવા તેઓ જો આ આસન કરવાને ઇચ્છતા હોય તો કોઈ અનુભવી સિદ્ધ સાધકની સલાહ સુચન લીધા પછીથીજ કરવા

વિશેષ સુચના

શીર્ષાસનના અભ્યાસથી મૃગિ રોગ, ઉન્માદ, રોગ અને બુધ્ધિની જડતા તથા આખના અને કાનના અનેક રોગો પોતાની મેળે મટે છે

શીર્ષાસનનું સંપૂર્ણ રૂપ [પ્રકારબીજો]

ચિ. સ. ૪. પૂર્ણ સં. ૨૬

(પૃષ્ઠ સખ્યા ૩૪ જુઓ)

આ આસન ચિત્ર સખ્યા ૩ થી જુદા પ્રકારનુ છે. આમા હથેળીઓને જમીન પર ટેકવી કોણી સુધીના હાથના ભાગનો આધાર લઈ ઉપર ઉઠાવી રાખવું. કોણીઓ તેમજ ભુજાઓને ખભાની સીધી લીટીમાં રાખો, ચિ. ન. ૩ અનુસાર પગ ઉપર તરફ ખેચાએલા રાખવા

સમય

એકથી આઠ દિવસ ત્રણ સેકન્ડ (અર્ધી મિનીટ), નવથી સોળ દિવસ પીસતાળીસ સેકન્ડ, સત્તરથી ચોવીસ દિવસ એક મિનીટ ત્યાર બાદ શકિત, ઉમર અને લાભ અનુસાર બેથી પાચ મિનીટ સુધી વધારી શકાય છે.

વિશેષ સુચના

શીર્ષાસનનો અભ્યાસ બધાને માટે આવશ્યક નથી. જેઓને અનુકુળ હોય તેઓ આનો અભ્યાસ કરી શકે છે. ચિ સં. ૩ ના બધા લાભ આ આસનની સાધનથી મળે છે, એટનું જ નહિ આ આસન શરીર નિયંત્રણ સ્થાપિત કરવામાં સહાયભુત બને છે. માથાના આંતરિક ભાગમાં આવેલા બેતાળીસ સેંટરો (કિન્દ્રો) ને જેટલા પ્રમાણમા યોગ્ય રૂપથી જે પ્રમાણે શકિત વર્ધક અને વિકાસમય જીવન સત્વ જરૂરી છે તેને તેટલા પ્રમાણમાં મળ્યા કરે છે. આનુ મુખ્ય કારણ એ છે કે ગળાના બધા નાના અવયવો (અગ પ્રત્યગ) સશકત બને છે.

卐

શીર્ષાસનસ્થ પદ્માસન

ચિ. સ. પ. પુર્ણ સં. ૨૭

(પૃષ્ઠ મધ્ય ૩૫ જુઓ)

પ્રથમ શીર્ષાસન અનુસાર અભ્યાસચાલુ રાખો, ત્યારબાદ શીર્ષાસન ચાલુ રાખતાંજ અને પગને પદ્માસનની સ્થિતિમાં સ્થાપિત કરો. શ્વાસોશ્વાસ અને બીજી ક્રિયા શીર્ષાસન મુજબ જ છે.

સમય

એક થી દશ દિવસ એક મિનીટ, દશથી વીસ દિવસ બે મિનીટ, વીસથી ત્રીસ દિવસ ચાર મિનીટ અને ત્યાર પછી ઉંમર શકિત અને લાભ અનુસાર આઠ મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારવો

લાભ

પગના તળીઆ અને આંગળીઓની પીડા તથા રોગો મટી જાય છે

* * *

વચનામૃત

બાલ્યાવસ્થા અત્યન્ત મહત્વપૂર્ણ અને ગ્રહણશીલ અવસ્થા છે. આ અવસ્થામાં સારા–નરસા જે કાંઈ સંસ્કાર મનુષ્યમાં ઉતરે છે, તે મનુષ્યના જીવન પર્યંત કાયમ રહે છે, તેમાંથી મુકિત મળવી સહેલી નથી. આથીજ, બાલ્યાવસ્થામાં ઉત્તમોત્તમ સંસ્કારોથી જીવનને સુસંસ્કારમય બનાવવાના પ્રયાસ કરવા જોઈએ. સમસ્ત જીવનનો આધાર બાલ્યાવસ્થાના શુભાશુભ સંસ્કારો પર નિર્ધારિત છે.

પદ્માસન

ચિ. સ. ૬; પૂર્ણ ચિ. સ. ૨૮

[પૃષ્ઠ સંખ્યા ૩૬ જુઓ]

પદ્માસનને કમલાસન પણ કહે છે, આના અભ્યાસની પધ્ધતિ આ મુજબ છે :—

ડાબા પગને ઘૂટણથી વાળી જમણા પગની સાથળ પર અને જમણા પગને વાળી ડાબા પગના સાથળ પર રાખો. બને પગની એડીઓને નાભિના નીચલા ભાગમાં દબાએલી રાખો. બને હાથોને બંને ઘૂટણો પર રાખો. મેરૂદંડ (કરોડ) અને માથુ સમરેખામાં રાખો. આંખો બંધ યા ખુલ્લી રાખવી. જે સાધકનું શરીર વધારે સ્થુળ હોય, જેમના સાથળમાં વિકૃત સ્થુળતા હોય અને જેમને પગ ઉપર ચઢાવવા અસંભવ હોય તેમણે આ આસન કરવામાં એકજ પગની સાથળ પર પગ રાખી બેસવુ. ત્યાર બાદ થોડી વારમાં બીજા સાથળ પર પગ રાખવાનો અભ્યાસ–પ્રયાસ કરવો. આ મુજબ થોડા દિવસના પ્રયત્ને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે બને પગના સાથળો પર પગ રાખવાનો મહાવરો સુલભ થશે. શરીર પાતળુ હોવા છતાં પણ જે લોકો હમેશા ખુરસી, સોફા, આદિ પર બેસવા ટેવાએલા છે તેમના પગો પણ પદ્માસન કરતી વખતે વળવા મુશ્કેલ થશે. કેમકે તેઓ જમીન પર બેસવા ટેવાએલા હોતા નથી. આવા લોકોએ નિરાશ ન થવુ પરતુ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે પધ્ધતિસર ચાલુ અભ્યાસ રહેવાથી જરૂર પદ્માસનનો મહાવરો થઈ શકશે.

પદ્માસન જરૂરી કેમ ?

પદ્માસન પર બેસવાની સાથેજ થોડીવારમાં સુષુમણા નાડી ગતિમાન થાય છે. મનને શાંતિ મળે છે. એટલુ જ નહિ પણ શરીરના અવયવો સીધા રહે છે. લોલાસન, મત્સ્યાસન, પૂર્ણ પદ્માસન, મયૂરાસન, તોલાંગુલાસન, ઉર્ધ્વ પદ્માસન, કુકુટાસન, ગર્ભાસન વગેરે આસનો આ આસનની સાથે સબંધ રાખે છે અર્થાત્ પદ્માસન ન કરવાથી તમે બીજા અનેક આસનોના લાભથી વંચિત રહેશો.

સમય

પદ્માસનનો અભ્યાસ ઓછામાં ઓછો અર્ધા કલાકથી વધુ સમય સુધી થવો જરૂરી છે.

પદ્માસનના લાભ

પદ્માસનના અભ્યાસથી સિધ્ધાસનના બધા લાભો તો થાયજ છે, સાથે બીજા પણ અનેક લાભો મળે છે જેવો કે નાભિની આજુબાજુ અથવા કન્ધસ્થાનમા સૂર્ય અને ચદ્ર નાડીનુ જે સ્થાન છે તેની ઉપર પગની એડીઓનુ દબાણુ થાય છે આ દબાણથી સૂર્ય અને ચદ્ર નાડીનો વાયુપ્રવાહ બંધ થઈ જાય છે, અને સુષુમ્ણા નાડી ચાલવા માંડે છે આથી પ્રાણાયામ સમયે મન સાત્વિક ભાવોમા પ્રવિષ્ટ બની જાય છે કુભકનો સમય વધી શકે છે પ્રાણાયામના પ્રભાવથી શરીર અને મેરદડ (કરોડ) પોતાની મેળેજ સીધા ખેચાએલા રહે છે ત્રાટક સમયે, પૂજાપાઠ વખતે શ્રવણ મનન અને નિદિધ્યાસન વખતે તથા વ્યાખ્યાન સમયે તેમજ ભોજન વેળા પણ પદ્માસનમા બેસી શકાય છે

સ્થૂળ શરીરવાળા સાધકનુ કર્તવ્ય

જે સાધકનુ શરીર વધારે સ્થુળ છે, તેની સાથળ વધારે જાડી હોવાથી પદ્માસન પર બેસતી વખતે તેના પગમા રક્તાભિસરણ ઓછુ થવાથી અને પરિણામે પગના દબાએલા સ્થાન પર શૂન્યતા કે કીડીઓ ફરતી હોય તેમ લાગે છે કેટલાક લોકોને ઘૂટણોમા પણ વેદના થવાની સભાવના છે પરતુ ઉત્તરોત્તર અભ્યાસ વધતો જવાથી ઉપર જણાવેલી પ્રતિકુળતા ધીરે ધીરે દૂર થઈ જશે અને પગની વધારે પડતી સ્થુળતા પણ ઓછી થઇને તેમા ચેતન– સ્ફુર્તિનો સંચાર થવા લાગશે



વચનામૃત

વૃક્ષ તેમજ ગાય, બળદ, ભેસ વગેરે પશુઓનુ સમગ્ર જીવન પરોપકારમા જ વ્યતિત થાય છે વૃક્ષ સ્વય ફળ ખાતા નથી, પરતુ અન્ય પ્રાણી તેનો ઉપયોગ કરે છે એજ પ્રમાણે, ગાય–બળદ પણ દુધ, શ્રમદાનથી, અન્ય પ્રાણીઓને લાભ પહોચાડે છે, એટલુ જ નહિ, પરતુ પશુનુ ચામડુ, હાડકા પણ તેના મરણ પછી કામમા આવે છે માનવ–શરીર મૃત્યુ પછી કાઈપણ કામમા આવતુ નથી આથી મનુષ્યો પોતાની ઉપયોગિતા સિધ્ધ કરી બતાવવા, આ જીવનમાં દયા, દાન, સેવા પરોપકાર આદિ અનેક મહત્વપૂર્ણ કાર્ય કરવા જોઈએ

પૂર્ણપદ્માસન [બદ્ધપદ્માસન અથવા યોગમુદ્રાનો પહેલો પ્રકાર—અપૂર્ણ]

ચિ. સં. ૭ પૂર્ણ ચિ. સં. ૨૯

(પૃષ્ઠ સંખ્યા ૩૭ જુઓ)

ચિત્ર સંખ્યા ૭ અનુસાર પદ્માસનમાં બેસી બંને હાથને પીઠ તરફ લઈ જાઓ. ડાબા હાથથી જમણા હાથનું કાંડુ પકડી કમરના પાછળના ભાગ પર રાખો. જો પેટ મોટુ અને ચરબીથી ભરેલુ હોય તો નાક વાટે શ્વાસ બહાર કાઢી [રેચક કરી], જો પેટ નાનુ હોય તો શ્વાસને અંદર ખેંચી [પુરક કરી] માથાને સામેની જમીન પર લગાડો. શ્વાસને યથા સંભવ ચાલુ રાખવો જોઈએ ત્યારબાદ શ્વાસને અંદર ભરી અર્થાત પુરક કરીને માથાને જમીનથી ઉપર ઉચકી લો, અને પહેલાની જેમ સીધા બેસી જાઓ. આંખો બંધ કે ઉઘાડી રાખવી. જે લોકો આંખોની દૃષ્ટિ વધારવાની ઇચ્છા રાખે છે તેઓએ માથાને જમીન પર સ્પર્શ કરાવ્યા બાદ આંખને ડાબી-જમણી ઉપર નીચે ફેરવવી.

સમય

એક થી ત્રણ દિવસ ચાર વખત, ચારથી સાત દિવસ ૭ વખત, આઠથી બાર દિવસ આઠ વખત.

卐

બધ્ધપદ્માસનનો બીજો પ્રકાર

ચિ. સ. ૮ પૂર્ણ ચિ. સ. ૩૦

[પૃષ્ઠ સંખ્યા ૩૮ જુઓ]

પદ્માસન માં બેસી બંને હાથોને પાછળ લઈ જાઓ. ડાબા હાથથી ડાબા પગના અંગૂઠાને અને જમણા હાથથી જમણા પગના અંગૂઠાને પકડી સીધા બેસો અને શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખો.

સમય

એક થી ત્રણ દિવસ એક મિનીટ, ચારથી પાંચ દિવસ બે મિનીટ, છથી સાત દિવસ ત્રણ મિનીટ તદઉપરાંત સમય, પ્રકૃતિ, અને લાભ અનુસાર ઓછામાં ઓછું ત્રણથી પાંચ મિનીટ સુધી કરવુ.



બધ્ધપદ્માસનનો ત્રીજો પ્રકાર

ચિ. સ. ૯ પૂર્ણ ચિ. સ. ૩૧

પૃષ્ઠ સંખ્યા ૩૯ જુઓ]

બીજા પ્રકારમા બતાવ્યા પ્રમાણે પદ્માસનમાં બેઠા બાદ [જો પેટ મોટુ હોય તો શ્વાસ કાઢીને, પેટ નાનુ હોય તો શ્વાસ અંદર લઇને] માથાને જમણા ઘૂટણની પાસે જમીનને સ્પર્શ કરાવો, જ્યાંસુધી શ્વાસને મુશ્કેલી વગર સહજ રોકી શકાય, ત્યાંસુધી રોકી રાખો, ત્યાર બાદ એજ અવસ્થામાં પાંચ વખત શ્વાસો શ્વાસ કરો તે વખતે માથાને જમીન પરજ રહેવા દેવુ. ત્યારબાદ શ્વાસ ફેફસામા ભરી અથવા બહાર કાઢી પહેલાંની જેમ સીધા બેસો અર્થાત ધીમેધીમે જમીન પરથી માથુ ઉંચકી લો. (આમાં હાથ વડે પગના અંગૂઠા પકડાએલા જ રહેવા જોઇએ.)

બધ્ધપદ્માસનનો ચોથો પ્રકાર

ચિત્ર સંખ્યા ૧૦ પૂર્ણ સંખ્યા ૩૨

[પૃષ્ઠ સંખ્યા ૪૦ જુઓ]

ચિત્ર સંખ્યા ૮ અનુસાર બેઠા બાદ શ્વાસને ફેફસામાં ભરો અથવા બહાર કાઢો. ત્યારબાદ માથાને ડાબા ઘૂંટણની પાસે જમીન પર રાખો, પાંચ વખત શ્વાસો શ્વાસ લેવા સુધી માથાને ભુમિ પર જ અડેલુ રાખો. છઠ્ઠી વખત શ્વાસને બહાર કાઢી અથવા અંદર ભરી ચિ. સ. ૮ (પૂર્ણ ચિ. સ. ૩૦) ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ફરીથી સીધા બેસી જાઓ

સમય

ચિ. સ. ૯ અને ૧૦ નો સમય એકજ ગણવામા આવશે અર્થાત્ એકવખત માથાને ડાબી બાજુ તો બીજી વખત જમણી બાજુ રાખો. આપ્રમાણે વારાફરતી ડાબી જમણી બાજુ કરવુ જોઈએ. ચાર દિવસ સુધી ૭ વખત પાંચથી ૭ દિવસ આઠ વખત, સાતથી દશ દિવસ દશ વખત ત્યારબાદ સમય, શક્તિ અને લાભ અનુસાર દશથી બાર વખત સુધી વધારી શકાય છે



બધ્ધપદ્માસનનો પાંચમો પ્રકાર સંપુર્ણ]

(ચિ. સં. ૧૧ પૂર્ણ સં. ૩૩)

[પૃષ્ઠ સંખ્યા. ૪૧ જુઓ]

ચિત્ર સંખ્યા ૮ પૂર્ણ ચિ સંખ્યા ૩૦ અનુસાર પદ્માસનમા બેસીને શ્વાસને અંદર ખેંચો, અથવા બહાર કાઢો. માથાને ધીમે ધીમે નમાવી સામે જમીન ઉપર લગાડો. બની શકે તો છાતીને પણ જમીનનેા સ્પર્શ થવા દો. (પ્રયત્ન કરતા છાતી જમીનને અડશે)

આજ અવસ્થામાં શ્વાસને પાંચ વખત અંદર ખેંચો, અને પાચ વખત બહાર કાઢો. અને ધીમે ધીમે માથાને ઉપર ઉચકો. ચિત્ર સખ્યા ૮ ની સ્થિતિમાં બેસો.

સમય

એક થી ચાર દિવસ ત્રણ વખત, પાંચથી આઠ દિવસ ૭ વખત, તદુપરાંત સમય, શક્તિ અને ફાયદા અનુસાર કરવુ.

બધ્ધપદ્માસનના ફાયદા

આ આસનના અભ્યાસથી પેટની ચરબી ઘટી જાય છે. હાથ પગના સ્નાયુઓ મજબુત બને છે. પથરી અને આંત્રપુચ્છ (એપેન્ડીસાઈટ્સ) ના રોગો મટી જાય છે. કાનની અંદરના અવયવો (પરદો) સશકત બને છે. તેમજ કાનના બીજા અનેક રોગોથી આ આસન બચાવે છે. મૃગિ (વાયુ વિકાર, જ્ઞાનતંતુ, અને ક્રિયાતંતુઓની નિર્બળતા, મસ્તક તરફના રક્તાભિસરણના અભાવે થતા અનેક રોગો) અને બીજા રોગો મટે છે. આખા શરીરમાં સપ્તધાતુ સારી રીતે હલનચલન કરવા તત્પર બને છે. નાડીઓ શુધ્ધ બને છે. શરૂઆતનો ક્ષય, દમ, શિરોવેદના અને ભગદર રોગના નિવારણમા (આ પ્રકાર) પદ્માસન મહાપ્રભુત બને છે. બહેનોને માસિક ધર્મ અથવા તે પહેલાના સમયમાં કદ સ્થાનમાં જે વેદના થાય છે, તે વેદનાને આ આસન દૂર કરે છે ભુખ સારી લાગે છે. અપાન વાયુનો વ્યાધિ મટે છે, તથા અન્ય અનેક લાભો આ આસનથી થાય છે.

વિશેષ સૂચના

માથાને ભૂમિ સાથે સ્પર્શ કરાવ્યા બાદ શ્વાસોશ્વાસની ગતિ વધારે જોરમા ન રાખવી. જેમ બને તેમ ધીમેથી અને લાબો શ્વાસ લેવાનો પ્રયત્ન કરવો. તેવખતે છાતીનો અને ગળાનો ભાગ ખેચાએલો રહેશે. શરીરને એવી રીતે રાખવું કે જેથી સ્નાયુઓ પર દબાણનો પ્રભાવ પડે. તેમજ હાથની આંગળીઓથી પગના આંગળા પકડી રાખવા આંખો બધ અગર ખુલ્લી રાખવી. જેમનુ મન સ્થિર નથી તેને માટે આખો બધ રાખવી લાભદાયી છે જો આંખોની દષ્ટિ વધારવી હોય તો ચિ. સ. ૭, પૂર્ણ ચિ. ન. ૨૯ અનુસાર અભ્યાસ કરવો. મળદ્વાર, કદસ્થાન, નાભિસ્થાન વગેરે અવયવોને પાછળ ખેચી રાખવા. જેને હાયબ્લડ પ્રેશર (લોહીનુ માથાતરફ વધારે દબાણ) નો વિકાર હોય તેણે શ્વાસને બહાર કાઢીને ઉપર મુજબના પદ્માસના બધા

પ્રકારનો અભ્યાસ કરવો. જેને લોબ્લડ પ્રેસર—નીચેના અવયવો તરફ લોહીનું વધારે દબાણ હોય, તેણે શ્વાસ ફેફસામાં ભરી બધ્ધપદ્માસનનો અભ્યાસ કરવો. દરેકને માટે આ આસન સુગમ અને લાભદાયી છે. દરેક જણ આને સ્વાભાવિક રીતે યોગ્યતા સાથે કરી શકે છે. જેને અંડકોષનો રોગ અર્થાત્ આંત્રવૃધ્ધિ (હરણિયા) હોય તેણે શ્વાસ બહાર કાઢીને આ આસનનો અભ્યાસ કરવો. મૂલવ્યાધિ (રકતાર્શ) ના રોગીએ પણ શ્વાસને બહાર કાઢીનેજ આ આસન કરવું આ આસનના જીવનદાયી લાભો મેળવીને કૃતાર્થ થવું.

卐

બધ્ધપદ્માસનનો છઠ્ઠો [સંપૂર્ણ] પ્રકાર

ચિત્ર સં. ૧૨ પૂર્ણ સં. ૩૪

(પૃષ્ઠ સંખ્યા ૪૨ જુઓ)

બધ્ધ પદ્માસનનો આ છઠ્ઠો પ્રકાર પાંચમાં પ્રકારની જેમ સંપૂર્ણ છે. સમય અને લાભ પણ સરખાજ છે. ફેર માત્ર એટલોજ છે કે પાંચમા પ્રકારમાં માથાને જમીન સાથે સ્પર્શ કરાવવામાં આવે છે, જ્યારે આ છઠ્ઠા પ્રકારમાં છાતી અને દાઢીને જમીન સાથે સ્પર્શ કરાવવામાં આવે છે. એ જરૂરી નથી કે પાંચમો અને છઠ્ઠા બંને પ્રકારના બધ્ધ પદ્માસન કરવાંજ જોઈએ. જો પાંચમો પ્રકાર કરો તો છઠ્ઠો પ્રકાર કરવાની જરૂર નથી. છઠ્ઠો પ્રકાર જરા અઘરો છે એટલે દરેક જણ આનો અભ્યાસ બરાબર ચોકસાઈથી કરી શકશે નહિ.



સુપ્ત ઉર્ધ્વહસ્તાસન

(ચિ. સં. ૧૩-૧૪, પૂર્ણ ચિ. સં. ૩૫-૩૬)

(પૃષ્ઠ સંખ્યા ૪૩ અને ૪૪ જુઓ)

જમીન પર શવાસનની માફક ચત્તા સુઈ જાઓ પછી બને હાથોને માથાની અને બાજુ પાછળની તરફ જમીન પર રાખો. હથેળીઓને (ચત્તી) ઉપરની તરફ રાખો. ડાબા હાથનો અંગુઠો જમણા હાથના અંગુઠા અને તર્જનીના મુળની વચ્ચે દબાવી રાખો આંગળીઓ સહિત પગના પંજાને આગળ ખેંચાએલા રાખો. ત્યારબાદ બને નસકોરાથી શ્વાસ અંદર ભરી બને હાથોને તેમજ માથા તથા પીઠના ભાગને એકી સાથે ઉપર ઉચકો અને ચિ. સ. ૧૩ અનુસાર કમરના ઉપરના ભાગને સીધી લીટીમા રાખી બેસી જાઓ, પછી તરત જ નમીને ધીમે ધીમે હાથને માથાની સાથે નીચે લઈ જઇને બને પગના આંગળાને બંને હાથની આંગળીથી પકડીલો. જે વિશેષ શ્રમ સાધ્ય આસનોના વિભાગમાં બતાવવામાં આવેલ પશ્ચિમોત્તાનસનમાં બતાવવામાં આવ્યુ છે. આ પછી તરત જ શ્વાસને અંદર ભરીલો અને હાથોને માથાની સાથે ઉચકી પહેલાંની જેમ જમીન પર સુઈ જાઓ. આ પ્રમાણે ઉર્ધ્વહસ્તાસન પુરૂં થાય છે. જમીન પર સુઇ ગયા બાદ ફરીથી શ્વાસ છોડી દો. ઉઠતી વખતે અને સુતી વખતે માથાને બને હાથોની વચ્ચે દબાએલુ રાખવુ.

સમય

એક થી પાંચ દિવસ ત્રણ વખત ૭ થી દશ દિવસ પાચ વખત, અગીઆર દિવસ બાદ શક્તિ અને લાભ અનુસાર આઠથી દશ વખત કરવું.

આ આસનના બીજા સહેલા પ્રકારો

આ આસન દરેક સ્ત્રી પુરૂષ કરી શકે છે. આ આસનના બીજા પણ અનેક પ્રકારો છે જેઓને ઉપર જણાવેલ પ્રકારનો અભ્યાસ અધરો લાગતો હોય તો તેમણે ચત્તા સુઈ જઈ બને હાથોની આંગળીઓને પરસ્પર ભીડાવી માથાની નીચે રાખો અને તેના

બળથી–તેની સહાયતાથી માથાને ઉપર ઉઠાવવાનો પ્રયત્ન કરો. તદુપરાત માથાને ઉપર ઉઠાવવાનો પ્રયત્ન કરો. તદુપરાંત માથાને ઘૂંટણ સાથે લગાડતી વખતે શ્વાસને બહાર કાઢી નાંખવો. પછી તરત જ શ્વાસ અંદર ખેંચી પહેલાની જેમ સુઈ જાઓ.

આ આમનના અભ્યાસ–ક્રિયાની શરૂઆતથી અંત સુધી માથાને બંને હાથો વડે જકડી રાખવું જોઇએ. ઉપર જણાવેલ આસનના બધા પ્રકારની સાધના કરતી વખતે સંભવ છે કે બંને પગો પણ ઉપર ઉચકાય જાય; પરંતુ પગ ઉપર ઉચકાવા ન જોઇએ. બંને પગને જાંઘના બળે જમીન સાથે વળગેલા જ રાખવા જોઇએ. જેમનું શરીર ચરબીથી વધારે સ્થુળ હોય અને જડ હોય તેઓ પણ આ આસનનો અભ્યાસ નહેલાઇથી કરી શકે છે.

સમય

એક થી ત્રણ દિવસ સુધી ત્રણ વખત, ચારથી ૭ દિવસ ચાર સુધી વખત, સ.તથી બાર દિવસ સુધી આઠ વખત, ત્યારબાદ ઉંમર, શક્તિ અને લાભ મુજબ બાર વખત સુધી વધારી શકાય છે. બધા સ્ત્રી પુરૂષો આ આસન કરી શકે છે.

卐

ભુજંગાસન – અપુર્ણ પ્રકાર

ચિ. સં. ૧૫, પૂર્ણ ચિ. સ. ૩૯
(પૃષ્ઠ સંખ્યા ૪૫ જુઓ)

अंगुष्ठनाभिपर्यंतमधौ भूमौ विनिन्यसेत्
करतलाभ्यां धरां धृत्वा उर्ध्वं शीर्षं फणीव हि।

ઘેરંડસંહિતા ૨.૪૧

જમીન પર ઉંધા (પેટ જમીન સાથે સ્પર્શ કરે તેમ) સુઈ જાઓ, પગની આગળીઓને જમીનને સ્પર્શે તે પ્રમાણે પાછળ ખેંચાએલી રાખો. બંને હાથોને કોણીથી વાળી છાતીના પડખે આજુ બાજુ હથેળી જમીનને અડે તેમ રાખો. દાઢી જમીનને સ્પર્શતી રહે તેમ રાખો. શરીર ખેંચાએલું રાખો, (શિથિલ) ઢીલુ રહેવું જોઇએ નહિ.

ભુજંગાસન – સંપૂર્ણ પ્રકાર

ચિ. સં. ૧૬, પુર્ણ સં. ૩૮

[પૃષ્ઠ ક્રમાંક ૪૬ જુઓ]

ચિત્ર સંખ્યા ૧૫–પૂર્ણ સંખ્યા ૩૭ માં બતાવ્યા મુજબ સૂઈ જઈને શ્વાસ બને ફેફસામાં ભરી ચિ. સં. ૧૬, પૂર્ણ ચિ. સં. ૩૮ માં બતાવ્યા પ્રમાણે હાથના આધાર પર શરીરનો આધાર–વજન રહે તે મુજબ પ્રથમ દાઢી, ત્યારબાદ ધીરે ધીરે છાતી, અને પેટ (નાભિસુધી)ના ભાગને ઉપર ઉચકી રાખો. યથાશક્તિ કુંભક કરીને અર્થાત્ શ્વાસને રોકીને શરીરને ઉપર ઉચકો, ઉપર ઉચક્યા બાદ શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. જો શ્વાસને રોકી રાખવાની શક્તિ ના હોય તો પાંચ વખત શ્વાસ લો અને છોડો. છઠ્ઠી વાર શ્વાસ ભરી નીચે જમીન પર પૂર્વવત્ ધીમે ધીમે આવો અને શ્વાસને ધીરે ધીરે બહાર કાઢો. પેટના ભાગને જમીનથી ઉંચકતી વખતે પગ પહોળા થઈ જવાનો સંભવ છે, આથી શક્ય રીતે બંને પગને પરસ્પર જોડાએલા (સાથે) રાખવા

સમય

એકથી ૭ દિવસ ચાર વખત, સાતથી બાર દિવસ ૭ વખત, અને તેરથી એકવીસ દિવસ આઠ વખત. ત્યારબાદ ઉંમર, શક્તિ અને લાભ મુજબ બાર વખત સુધી સમય વધારવો

ખાસ ધ્યાન રાખવા જેવી બાબતો

ચિત્ર સંખ્યા ૧૬ અને પૂર્ણ ચિત્ર સંખ્યા ૩૮ માં દર્શાવેલ સંપૂર્ણ ભુજંગાસનનો અભ્યાસ કરતી વખતે માથાના ભાગને પીઠ તરફ લઈ જવાનો–પાછળ વાળવાનો પ્રયત્ન કરવો. સર્પની ફેણની જેમ પોતાના માથાને પાછળ ખેંચાએલું રાખી, ડાબી, જમણી તરફ ફેરવતા રહો. આંખો ઉઘાડી રાખવી, મો બંધ રાખવું. ત્યારે જ સંપૂર્ણ ભુજંગાસન કહેવાશે.

ભુજંગાસનના લાભ

ભુજંગાસનના અભ્યાસથી કંઠનળી સ્વચ્છ બને છે. મગજની શકિત તેમજ આંખોની દ્રષ્ટિ વધે છે. બાહુબળમાં વધારો થાય છે. હાથના સ્નાયુઓ બળવાન બને છે. પાંસળીઓની પીડા મટે છે. કરોડ (મેરુદંડમાં) સ્થિતિ સ્થાપકતા આવે છે, જેથી તે સરળતાથી વળી શકે છે. આથી તેનો વાત વિકાર દૂર થાય છે. કમરના દર્દોથી હંમેશનો છુટકારો મળે છે. ગળાના સ્નાયુઓ મજબુત બને છે અને ગળાનો સોજો પણ મટે છે. સ્મરણશકિત વધારવા શીર્ષાસનની માફક આ આસન પણ પરમ હિતકારી છે. સ્મરણ શકિત વધારનાર જીવનતત્વ જે માર્ગો (રકતવાહિની નાડી, ક્રિયાતંતુ અને મજ્જાતંતુ) છે તે માર્ગોને સશક્ત બનાવવું અનિવાર્ય છે. એ અવયવોનો વિકાસ આ આસનના નિયમીત અભ્યાસ દ્વારા થતો રહે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ શરૂઆતના ચાર માસ આ આસન કરી શકે છે, ત્યારબાદ આ આસન તેમના માટે વર્જિત છે. મૂર્ચ્છા રોગી માટે પણ આ આસન ઉપકારી છે. ઉન્માદ રોગીઓને પણ લાભદાયી છે. ગંડમાળા, કંઠમાળા, ગુલ્મ રોગ, શરૂઆતની કાનની બહેરાશ અને આરંભનો કર્ણસ્ત્રાવ, કર્ણકંડુ અને કર્ણપાક તથા કર્ણશોધ જેવા અનેક વ્યાધિઓ મટે છે. ગળાના સ્વરમા સુધારો થાય છે. ગળાનો આરંભનો વિદ્રધિ (કેન્સર) રોગ દૂર થાય છે. તાલુકાપાક જેવા અનેક રોગ આ આસનથી નષ્ટ થાય છે.

卐

મત્સ્યાસન

ચિ. સં. ૧૭, પુર્ણ ચિ. સં. ૩૯

[પૃષ્ટ સંખ્યા ૪૭ જુઓ]

मुक्तपद्मासनं कृत्वा उत्तानशयनं चरेत् ।
कूर्पराभ्यां शिरो वेष्ट्य मत्स्यासनं तु रोगहा ॥

— ઘે. સં. ૨–૨.

પદ્માસનમાં બેઠા પછી, હાથની કોણીની મદદથી પીઠના ભાગને ધીમે ધીમે જમીન ૫ર લઈ જવો, પછી ચત્તા સુઈને કમર, પીઠ, ઘૂંટણ, અને માથાને જમીન સાથે

અડવા દો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખો. જમણા પગની આગળી (અંગૂઠાને) ડાબા હાથથી પકડો અને ડાબા પગનો અંગૂઠો જમણા હાથે પકડો, આ સ્થિતિમા શરીર આધારણુ ખેંચાયનુ રહેવુ જોઈએ, પણ ઢીલુ રાખવું નહિ. કોઈ એક ઘૂંટણ જમીનથી ઉંચાય તો વાંધો નહિ જાણી બુઝી ઉચા ન રાખવા તેમજ પરાણે બળપૂર્વક જમીનને અડાડવાનો પ્રયત્ન પણ ન કરવો અભ્યાસથી ટેવાઈ જતા ધીમે ધીમે બને ઘૂંટણો જમીનને અડતા થઈ જશે. ઘૂંટણનો ભાગ જમીન જોડે અડતાં પીઠનો ભાગ કેટલીક વાર ઉંચકાઈ જવાનો પણ સભવ રહે છે, પરતુ એમ થવા ન દેવુ જોઈએ પીઠને તો જમીન જોડે અડકેલીજ રાખવી. આ પ્રમાણે થોડા દિવસના અભ્યાસ બાદ પીઠના ભાગને જમીનથી ઉપર ઉચકો અને માથાને જમીન પરજ અડેલુ રાખો હાથની કોણીઓને જમીન પર ટેકવી રાખવી, આખો ખુલી યા બધ કરવી મો અને ગળાના આગળના ભાગ પર ખેચાણુ થાય, એ મુજબ માથાને જમીન સાથે જકડી રાખો. આ સમયે છાતીમા પણ ખેંચાણુ થાય તે સભવિત છે

સમય

એકથી ચાર દિવસ એક મિનીટ, ચારથી ૭ દિવસ દોઢ મિનીટ, સાતથી દશ દિવસ બે મિનીટ, અગીઆરથી ત્રીસ દિવસ ચાર મિનીટ. ત્યારબાદ યથાશક્તિ, ઉમર અને લાભ અનુસાર પાચથી આઠ મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારી શકાય છે બધા સ્ત્રી પુરુષોને માટે આ આસનનો અભ્યાસ સુલભ છે

લાભ

જેમ માછલી પાણીમા તરે છે તેમ આ આસનમા સાધક કલાકોના કલાક સુધી પાણીમા-ઉપર તરી શકે છે.

અન્ય લાભ

છાતીનો ભાગ વિકાસ પામે છે. ગળાનાં ગ્રાનત તુ ક્રિયાત તુ, સ્નાયુ વગેરે અવયવો મજબુત બને છે મેરદડ [કરોડ] ના રોગો અને મેરદંડની કમજોરી દૂર થાય છે વૃધ્ધાવસ્થામા પણ તેમા કમજોરી આવી શકશે નહિ અર્થાત્ વધ્ધાવસ્થામાં કમર વળતી નથી, હમેશા ટટાર રહે છે. જો કમર વળી ગએલી હોય તો આ આસનના

પ્રભાવથી ફરીથી શરીર સીધુ બની જશે. માથામાં અને શરીરમાં ઓજસ્ તત્વ વધી જશે. જેઓ દાંતને મજબૂત બનાવવાની ઈચ્છા રાખે છે તેમણે આ આસન કરતી વખતે ઉપર નીચેના દાંતોને ભીડાવી રાખવા. કર્ણશૂળના નિવારણ માટે પણ આ આસન અનુકુળ છે. કેટલાક નો કર્ણસ્રાવ પણ આ આસનથી મટી જાય છે. આના બીજા કેટલાયે અપ્રતિમ લાભો છે જે અનુભવે સમજી શકાય છે.

卐

તોલાંગુલાસન [તુલાસન]

ચિત્ર નં. ૧૮, પૂર્ણ સંખ્યા ૪૦

[પૃષ્ઠ સંખ્યા ૪૮ જુઓ]

પદ્માસનમા બેઠા પછી પીઠની મદદથી જમીન પર સૂઈ જાઓ. બને નિતબની નીચે બંને હાથોની વાળેલી મુઠીઓ રાખો. પીઠના ભાગને બંને હાથના ટેકા પર ઉંચેકો, અને પગ તથા માથાને વધારે ઉચકી રાખો. આ આસન કરતી વખતે માથા અને પગને એવી સ્થિતિ–આકૃતિમાં રાખવા જોઇએ કે જેમ ત્રાજવાંના બંને પલ્લાં સરખાં સરખી ઉંચાઈએ રહે. આંખોને ખુલ્લી રાખો. શરીરને ઢીલુ ન રાખવું, શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખો. આ દશામાં શરીર હાલી ઉઠવાનો સંભવ છે, પરંતુ માથુ, પગ અને હાથોના બળથી શરીર સ્થિર રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો.

સમય

એકથી આઠ દિવસ સુધી અર્ધી મિનીટ, નવથી પંદર દિવસ એક મિનીટ, ત્યારબાદ ઉમર, બળ અને લાભ પ્રમાણે ત્રણ મિનીટ સુધી સમય વધારવો.

લાભ

આ આસનના અભ્યાસથી નાભિસ્થાનમાં રહેલ મણિપુર ચક્ર સતેજ થાય છે. ભૂખ વધે છે. ગળાનો સ્વર મધુર બને છે. સ્વરની કર્કશતા મટી જાય છે. આંખોની દ્રષ્ટિ સુધરે છે. નિતંબના ભાગનો સોજો મટે છે. કમરની શક્તિ વધે છે. હાથ અને ખભામાં નવી શક્તિનો સંચાર થાય છે

એકપાદ શલભાસન

ચિ. સં. ૧૯, પુષ્ઠ સં. ૪૬

[પૃષ્ઠ ક્રમાંક ૪૯ જુઓ]

अधास्य शेते करयुग्मवक्षे भूमिमवष्टभ्य करयोस्तलाभ्याम्।
पादौ च शून्ये च वितस्ति चोर्ध्वं वदन्ति पीठं शलभं मुनीन्द्राः॥

— ઘેરંડ સંહિતા ૨.૩૮

પ્રથમ પેટના આધારે જમીન પર (ઉંધા) સૂઈ જાઓ. બને હાથોને શરીરની આજુબાજુ કમરની પાસે રાખો. બને હાથો સીધા રહેવા જોઈએ. હાથોની મુઠી વાળેલી હોવી જોઈએ. દાઢી જમીનને સ્પર્શતી હોવી જોઈએ પગની આંગળીઓને જમીન પર સીધી રાખો. તદુપરાંત બને નમસ્કારદ્વારા શ્વાસ ફેફસામા ખેંચી જમણા પગને જમીનથી ઉપર ઉચકો. સહેલાઈથી જેટલો ઉંચો ઉપાડી શકાય તેટલો જ ઉંચો લઇ જવો જમણા હાથના બળે જમણા પગને યોગ્ય પ્રમાણમા ઉંચો કરવો જોઇએ પગને જમીનથી ઉંચકી રાખ્યાની સ્થિતિમા પાંચ વખત શ્વાસ લો અને છોડો. છેલ્લીવાર શ્વાસને અંદર ખેંચી પગને ધીમે ધીમે જમીન પાસે લાવો, અને જમીન પર પૂર્વવત રાખી દો. પછી તરત જ ડાબા હાથના બળે ડાબો પગ ઉચકો અને જમણા પગની જેમ જ શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા કરો આંખો બંધ યા ખુલી રાખો. શરીરને સાધારણ ખેંચાએલી સ્થિતિમા રાખવુ. પગને જમીનથી ઉચકતી વખતે અને સ્થિર રાખતી વખતે ધ્યાન રાખવુ કે તે કમરની સમરેખામાં રહે (ડાબી બાજુ ન વળે) પગને બિલકુલ હલાવવો ન જોઇએ. તેમજ પગ ઘૂંટણથી વળવા પણ ન જોઇએ

સમય

એકથી ચાર દિવસ ત્રણ વખત (એક એક પગ વારાફરતી), પાંચથી આઠ દિવસ ચાર વખત, નવથી બાર દિવસ પાંચ વખત, તેરથી સોળ દિવસ સુધી ૭ વખત અને ત્યારબાદ ઉમર, શક્તિ અને લાભ મુજબ આઠ વખત સુધી વધારી શકાય છે

લાભ

જાનુ, નિતંબ, કમર અને પેટમાં વધારે પ્રમાણમાં રહેલી ચરબી ઘટે છે, બાવાસીર (અર્શ) નો રોગ દૂર થાય છે. અંડકોષની નાડીઓ મજબૂત બને છે. પગનાં તળીયાંનું દર્દ દૂર થાય છે. આન્ત્રપુચ્છનો રોગ દૂર થાય છે. સમાનવાયુ અને અપાન વાયુના વિકારોથી છુટકારો મળે છે. પ્રાણ વાયુની ગતિ સારી રહે છે. ઘૂંટણનો દુઃખાવો મટે છે.



દ્વિપાદ શલભાસન

ચિ. સં. ૨૦, પુર્ણ ચિ. સં. ૪૨

[પૃષ્ઠ ક્રમાંક ૫૦ જુઓ]

ચિત્ર સંખ્યા ૧૯ માં (પુર્ણ ચિ. સં. ૪૧) બતાવ્યા મુજબ જમીન પર સુઇ જાઓ. શ્વાસને બને નસકોરાદ્વારા ફેફસામાં ભરીને બને પગોને હાથોના આધારે જમીનથી ઉપર ઉંચકો. બને પગોને ઉપર સ્થિર રાખ્યા બાદ ઓછામાં ઓછે ત્રણ અને વધારેમાં વધારે પાંચ વખત શ્વાસ ખેંચો અને બહાર કાઢો. ત્યારબાદ શ્વાસ ફેફસાંમાં ભરી બને પગોને ધીમે ધીમે નીચે લાવો. આંખો બંધ યા ખુલ્લી રાખવી. આ આસન કરતી વખતે દાઢી પણ જમીનને સ્પર્શતી રહેશે. આ આસનના અભ્યાસની શરૂઆતમા થોડા દિવસો સુધી પગ જમીનથી બહુજ ઓછા ઉંચા થશે. કમરમાં સાધારણ પીડાનો પણ અનુભવ થશે. આનું કારણ એ છે કે શરીરમાં જડતા વિશેષ પ્રમાણમાં રહેલી હોય છે. મેરૂદંડ અર્થાત્ કરોડમાં નબળાઈ હોય છે. કરોડમાં કોમળતા હોવાથી સરળતાથી વળી શકતી નથી. વીર્યદોષ, હાથ પગના સાંધાઓમાં નિર્બળતા વગેરે આ આસનના અભ્યાસમાં અવરોધ રૂપે છે. આ આસનનો નિયમીત અભ્યાસ ચાલુ રાખતાં, મહિના દોઢ મહિનામાં ઉપરની નબળાઈનાં બધાં લક્ષણો દૂર થશે. કોઈ પણ આસન નવા સાધકને શીખતાં થોડું કષ્ટ, વેદના અને મુશ્કેલી પડે એતો સ્વાભાવિક છે. આનો અર્થ એ છે કે તેમાં રોગ નિવારણની શક્તિ સમાએલી છે, અને શરીરને જાગ આપવાની એ આસનમાં શક્તિ પણ છે.

સમય

એકથી પાંચ દિવસ ત્રણ વખત, ૭ થી આઠ દિવસ ચાર વખત, નવથી પંદર દિવસ પાંચ વખત, સોળથી બાવીસ દિવસ સાત વખત, ત્યારબાદ યથાશક્તિ, ઉમર અને લાભ મુજબ સમય આઠ વખત સુધી વધારી શકાય છે

લાભ

પગનો સોજો મટે છે ગળામા નવી શક્તિનો સંચાર થવા માંડે છે. વાતજ, પિત્તજ, અને કફજ, ગુલ્મ રોગ નષ્ટ થાય છે, મૂત્રકૃચ્છ, મધુપ્રમેહ, મુત્રાઘાત અને બસ્તિ કુંડલ રોગો મટી જાય છે સ્ત્રીઓને ઋતુ દર્શન વખતે કટિસ્થાનમા જે વેદના થાય છે તે આ આસનના અભ્યાસથી મટી જાય છે. ફેફસાના રોગો દૂર થાય છે જલંધર રોગ હંમેશના માટે મટે છે શરૂઆતના ભગંદર, રોગ પર પણ આ આસનનો સારો પ્રભાવ પડે છે



જાનુશિરાસન [પહેલો પ્રકાર]

ચિ. સં. ૨૧, પુષ્ઠ સં. ૪૩

[પૃષ્ઠ સં ૫૧ જુઓ]

જમીન પર સીધા બેસી ને ડાબા પગને ઘૂંટણથી વાળી એ પગની એડીને શીવની (અંડકોષની નીચેનો ભાગ) પર મૂકો, એ પગનું તળીઉં જમણા પગના સાથળને સ્પર્શતું રાખવું. જમણો પગ સામેની બાજુ સીધો લબાવેલો રાખો. જમણા પગના અંગૂઠાને બન્ને હાથની મધ્યમા, તર્જની અને અંગૂઠાથી પકડીને માથું નીચે નમાવી ઘૂંટણને માથું અડાડતા, જમણો પગ ઘૂંટણમાંથી જમીન પરથી ઉચકાવો ન જોઇએ તે પ્રમાણે ડાબા પગનું ઘૂંટણ પણ જમીનને સ્પર્શતોજ રહેવો જોઈએ, પણ જમીનથી ઉંચો થવા દેવો નહિ. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો આંખો બંધ કે ઉઘાડી રાખવી. આ અભ્યાસ થઈ ગયા બાદ જમણા પગને ઘૂંટણથી વાળી તે પગની એડી શીવની પર રાખો ડાબો પગ સીધો રાખવો અને પૂર્વવત બાકીની વિધિ મુજબ, ડાબા પગના ઘૂંટણને માથું અડાડવું.

જાનુશિરાસન [બીજો પ્રકાર]

ચિ. સં. ૨૨, પુર્ણ સં. ૪૪

[પૃષ્ઠ સં. ૫૨ જુઓ]

ડાબા પગને ઘૂટણથી વાળી જમણા પગની જાંગના ઉપરના ભાગ પર રાખો. જમણા પગને સામેની બાજુ સીધો લંબાવી બને હાથની તર્જની અને અંગૂઠાથી જમણા પગનો અંગૂઠો પકડો. માથુ જમણા પગના ઘૂંટણને અડાડો. ત્યાર પછી શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખો. આંખો ઉઘાડી અગર બંધ રાખવી, પછી ધીમે ધીમે માથાને ઉચકીને સીધા ટટાર બેસો.

ત્યારપછી સીધો રાખેલો પગ વાળો અને વાળેલો પગ સીધો રાખી બાકીની ક્રિયા ઉપર મુજબજ કરવી.

卐

જાનુશિરાસન [ત્રીજો પ્રકાર]

ચિ. સં. ૨૩, પુર્ણ ચિ. સ. ૪૫

[પૃષ્ઠ સંખ્યા ૫૩ જુઓ]

ડાબા પગને સામેની તરફ લંબાવી, જમણા પગને ઘૂંટણથી વાળી જાનુમુળ અને કંદસ્થાન ઉપર રાખો. સીધા રાખેલા ડાબા પગના અંગુઠાને ડાબા હાથની આંગળીઓથી પકડો. જમણા હાથને પીઠ પાછળ લઈ જઈ જમણા પગના અંગુઠાને પકડો, ત્યાર બાદ કપાળથી ડાબા પગના ઘૂંટણનો સ્પર્શ કરવો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. ધીમે ધીમે માથુ ઉંચકી પૂર્વવત સીધા બેસો. આ અભ્યાસ થયા બાદ જમણા પગને લંબાવવો અને ડાબા પગને વાળી ઉપર મુજબની સ્થિતિમાં રાખી જમણા હાથે જમણા પગનો અંગૂઠો પકડવો અને ડાબો હાથ કમર પાછળથી વાળી ડાબા હાથનો અંગુઠો પકડો. ત્યાર પછી કપાળનો સ્પર્શ જમણા પગના ઘૂંટણને કરવો.

વિશેષ સૂચના

જે સ્ત્રી પુરુષનુ પેટ ચરબીથી ભરાએલુ હોય, કમર વળતી ન હોય, પગના સાંધા પણ જડ (અકડ) હોય તેઓનુ માથુ ઘૂટણ પાસે પહોચી શકશે નહિ માથુ નીચે નમાવતા ઘૂટણનો ભાગ ઉચકાય જવાની સભાવના રહે છે આથી તેઓ આ આસનને અઘરૂ માની, અભ્યાસ પડતો મુકે છે, એટલુ જ નહિ, પણ પાચ છ દિવસ સુધી પગ અને કમરના સાધાઓમાં વેદના થવાનો પણ સભવ છે આથીપણ, આ આસન કરવુ ઘણા જણ છોડી દે છે તેઓ માટે અત્યન્ત સુલભ અને અનુકૂળ, વેદના પણ ઓછી હોય અને અભ્યાસ દરમ્યાન નિરાશાની ભાવના ઉત્પન્ન ન થાય, હમેશા પ્રગતિના માર્ગ પર આગળ વધવાનો ઉત્સાહ રહે, તેવો સરળ અભ્યાસ નીચે આપ્યો છે

પ્રથમ સીધા બેસી, ડાબા પગને ઘૂટણથી વાળી એની એડી, શિવની (અડકોષ નીચે) પર રાખો. એડીથી ઘૂટણ સુધીનો વાળેલા પગનો ભાગ જમીનને સ્પર્શતો જ રાખવો. ત્યાર બાદ જમણા પગને ઘૂટણથી સહેજ ઉપર તરફ વાળવો એડી અને (જમણા પગના) થાપા (બેસણ) વચ્ચે લગભગ એક ફુટનુ અતર રાખો પછી જમણા હાથની તર્જની અને મધ્યમા આગળીઓથી જમણા પગના અગૂઠાને પકડીને પગને બને તેટલો વાળવા પ્રયત્ન કરતા રહી જમીનને આખો પગ સ્પર્શતો કરવો જ્યાસુધી પગ આગળ જઈ શકે અર્થાત સીધો થઈ શકે ત્યાસુધી લઈ જઈ તે જગ્યા પર જ થોડો વખત રાખો પછી તે પગને પાછો ખેચી (વાળવો) અને આગળ લઈ જાઓ [પગ સીધો કરો] આ પ્રમાણે વારવાર કરતા રહેવાથી સાધા, કમર અને પગના સાધા નરમ, ઢીલા અને શિથિલ હળવા બનશે તેમજ માથુ પણ વિના મુશ્કેલીએ ઘૂટણ તરફ વળવા લાગશે આ અભ્યાસ પગને બદલતા રહીને વારવાર કરતા રહેવુ

સામાન્ય રીતે વ્યવહારયુક્ત જાનુશિરાસનનો જે પહેલો પ્રકાર બતાવવામા આવ્યો, તેજ ઠેકાણે શીખવવામાં આવે છે— કરાય છે, અને કરાવવામાં આવે છે બીજા અને ત્રીજા પ્રકારના જે જાનુશિરાસન છે, તે અભ્યાસ, શ્રમસાધ્ય હોવાના કારણે કોઈ ઠેકાણે કરાવવામાં આવતો નથી સાધકે નીચે લખ્યા પ્રમાણેના સમયને પહેલા પ્રકારના જાનુશિરાસનની જેમજ સમજવુ

સમય

પહેલા ચાર દિવસ બે મિનીટ, પાંચથી દશ દિવસ ૩ મિનીટ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ સુધી ૪ મિનીટ અને ૨૦ દિવસ બાદ શક્તિ, લાભ અને ઉંમર અનુસાર ૬ મિનીટ સુધી વધારો [આ સમય બંને પગને માટે જુદો જૂદો સમજવો] કરી શકાય.

લાભ

વીર્યના અનેક રોગો જેવા કે, વીર્યનું પાતળાપણુ, મૂત્રની સાથે વીર્યનું જવું, સ્વપ્ન અવસ્થામાં વીર્ય સ્ખલન, વીર્યની નબળાઈને લીધે શિશ્નેન્દ્રિયનું અકારણ સતેજ થવુ, અંડકોષની દુર્બળતા, વગેરે અનેક રોગો સંપૂર્ણ રીતે દૂર થાય છે. યકૃત આંતરડાં મજબુત બને છે. પાંસળીઓ મજબુત બને છે, વીર્ય કોષ, અને મુત્રાશયમાં દૃઢતા અને શક્તિ આવે છે. પથરીના રોગીને પણ આ આસન હિતકારી છે. અતિસાર, પાંડુરોગ, અને કૃમિરોગ આ આસનથી મટી જાય છે. દાંતના રોગીએ આ આસન કરતી વેળા ઉપર નીચેના જડબાં દબાવી રાખવા જેથી દાંતના મૂળમાં મજબૂતાઇ આવે છે. શીરામાં રહેલો વાયુ, મજ્જા—અસ્થિમાં રહેલો વાયુ બહાર નીકળી જાય છે અને આ આસનથી પક્ષઘાતના રોગીઓને પણ લાભ થાય છે. જાનુશિરાસનનો બીજો - અને ત્રીજો પ્રકાર બતાવવામા આવ્યો છે, તે કરવાથી પણ અનેક લાભો મળે છે. આ આસનના અભ્યાસથી સ્ત્રીઓના ગર્ભાશયના રોગો પણ નાબુદ થાય છે. મળુ સકાવું, અતિ તૃષા લાગવી ઇત્યાદિ વિકારો પુર્ણ રીતે મટી જાય છે.

卐

ગોમુખાસન [પૃષ્ઠભાગ]

ચિ. સં. ૨૪, પુ. ચિ. સં. ૪૬

[પૃષ્ઠ ક્રમાંક ૫૪ જુઓ]

सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत् ।
दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखाकृतिः ॥

— ह. सं.

ડાબા પગને ઘૂંટણથી વાળી જમણા નિતંબ નીચે મુકવો. જમણા પગને ડાબા પગ ઉપર લઈ જઈને ડાબા નિતંબ નીચે રાખવો. પછી ચિ. સં.૨૨, પુર્ણ ચિ. સં. ૪૪ માં બતાવ્યા પ્રમાણે બન્ને હાથોને પાછળ લઈ એક બીજાને પકડવા. જમણા હાથને ઉપર ઉઠાવી કોણીથી વાળી માથાને સ્પર્શ કરે તેમ પીઠ તરફ લઈ જાઓ. ડાબા હાથને નીચેથી લઈ જઈ કોણીથી વાળી જમણા હાથને પકડો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખો. માથાને તથા શરીરને સીધું ટટ્ટાર રાખો. આંખો ખુલ્લી રાખો. છાતીને ફુલાવી રાખો. પેટના ભાગને અંદર થોડો સંકોચવો અને પગોમા પણ સાધારણ ખેંચાણ થવા દો.

卐

ગોમુખાસન (અગ્રભાગ)

ચિ. સં. ૨૫, પુર્ણ ચિત્ર સં. ૪૭

[પૃષ્ઠ સંખ્યા ૫૫ જુઓ]

જમણા પગને વાળી ડાબા નિતંબ નીચે રાખો. ડાબા પગને વાળી, જમણા પગ ઉપરથી લઈ જઈ જમણા નતંબ નીચે રાખો. ડાબા હાથને માથા તરફ લઈ જઈ કોણીથી વાળો અને પીઠ તરફ લઈ જાઓ. જમણા હાથને કોણીથી વાળી નીચેથી પીઠ તરફ લઈ જઈ ડાબા હાથના પંજાને પકડો. બાકીની ક્રિયા પહેલા પ્રકાર મુજબજ છે.

સમય

પાંચ દિવસ ૧ મિનીટ, ૬ થી ૧૦ દિવસ દોઢ મિનીટ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ બે મિનીટ ત્યાર બાદ શકિત, ઉમર અને લાભ મુજબ ૫ મિનીટ સુધી સમય વધારવો, આ સમયે ઉપલા બન્ને પ્રકાર માટે જુદો જુદો છે.

લાભ

આ આસનના અભ્યાસથી બગલની માંસયુક્ત ગાંઠ (કક્ષાર–કાખ બિલાડી) સારી થાય છે. શ્વાસ રોગીઓ માટે આ આસન પરમ હિતકારી છે. પીઠના

દર્દો પણ આ આસનના અભ્યાસથી મટી જાય છે. અરુચિ, થાક અને નિર્બળતા દુર થાય છે. જાંઘના ભાગ (થાપા) મજબુત અને સશક્ત બને છે. પગની નસ નાડીઓમાં શક્તિ વધી જાય છે. પિત્ત પ્રકોપથી જે બળતરા ઉત્પન્ન થાય છે, તેની શાંતિ માટે પણ આ આસન અત્યંત અનુકૂળ છે.



વિપરીતકરણી ઉર્ધ્વ સર્વાંગાસન [સંપૂર્ણ]

ચિ. સં. ૨૬, પૂર્ણ ચિત્ર સં. ૪૮

[પૃષ્ઠ સંખ્યા ૫૬ જુઓ]

જમીન પર ચત્તા સૂઈ જાઓ. બન્ને હાથોને કમરની પડખે સીધા રાખો. ત્યાર બાદ બન્ને નસકોરાં દ્વારા શ્વાસ ફેફસામાં ભરીને બન્ને પગોને એકી સાથે ધીમે ધીમે ઉપર ઉંચકતા જાઓ. જ્યાં સુધી બન્ને પગ કમર સધી ઉચકાય નહિ ત્યાં સુધી બન્ને હાથ વડે જમીનનો આધાર લેતા રહેવું. ત્યાર બાદ હાથોને કમરમાં લગાડી, હાથોના આધારથી પીઠના ભાગને ઉપર ઉંચકો. પીઠનો ભાગ, કમરનો ભાગ, અને પેટ જ્યારે સમરેખામાં ઉપરની તરફ રહે તો સમજવું કે વિપરીત કરણીનો અભ્યાસ યોગ્ય રીતે થઈ રહયો છે. તે સમયે દાઢીને કંઠ કુપમાં લગાડી રાખવી જોઇએ. હાથોની કોણીઓને બહુ દૂર પણ ન રાખવી તેમ જ બહુ પાસે પણ ન રાખવી. હાથના પંજા અને આગળીઓની મદદથી પીઠના ભાગને સમરેખામા રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો; બન્ને પગોને જોડેલા રાખવા. પગના પંજાઓને ખેંચીને ઉપર તરફ સીધા ખેંચાએલા રહે તેમ પ્રયત્ન કરવો. આંખોની દ્રષ્ટિ, સામે પગના અંગૂઠા પર રાખવી. આ સમયે પગને હલાવવા ન જોઇએ. તેમજ ઘૂટણથી વાળવા પણ ન જોઇએ. જે સ્ત્રી-પુરુષોની આંખોની દ્રષ્ટિ ક્ષીણ (નબળી કમજોર) હોય અને જે લોકો પોતાની આંખની દ્રષ્ટિને તેજસ્વી બનાવવા ઇચ્છતા હોય, તેમણે આ આસન કરતી વખતે અર્થાત આસન-સ્થિતિમાં તેમણે પોતાની દ્રષ્ટિ સ્થિર કરવી. આસનના અભ્યાસ વખતે, આંખોમાં પાણી આવે તો પણ આસન ચાલુ રાખવું, ડરવુ નહિ. પાણી આવે તો આંખો બંધ રાખીને આસન કરવું. યોગ્ય સમયે આંખોને બંધ ઉઘાડ કરતા રહેવું. તેમજ નીચે જણાવેલી ભાવના મનો-

મન રટણ કરતા રહેવુ. 'મારી આંખોની દ્રષ્ટિ દિન પ્રતિદિન સતેજ બનતી જાય છે. આખોની નસ નાડી સતેજ થતી જાય છે. મારી આખો ઘણી જ સારી અને સપૂર્ણ રીતે તદુરસ્ત છે.' આ પછી પગ સીધા કરતાં જ શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. આ આસનના પરિચીત અને પારંગત થયા બાદ હાથોની મદદ વિના પણ 'વિપરીતકરણી' આસનનો અભ્યાસ કરી શકાય છે. વિપરીતકરણી આસન કરતી સમયે બને હાથોને થાપાની આસપાસ સીધા જ રાખવા. પગને ઉપર ઉંચકતી વખતે અને નીચે લાવતી વખતે હાથોનો આધાર લઈ શકાય છે.

શકાસ્પદ સ્થિતિ

જેમનુ શરીર વધારે પડતુ સ્થૂલ હોય, તેમના પગો આ આસન કરતી વેળા કમર સુધીજ ઉચકાશે. આવાઓને પવનમુકતાસનનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવો, જેથી પેટની સ્થૂલતા ઓછી થશે. પગ અને કમરની શકિત વધતી જશે. વિપરીત કરણીના અભ્યાસ માટે તે આસન સહાયક થશે. આ આસનના અભ્યાસ માટે, જે નિરાશા અને અપૂર્ણ ભાવનાઓ હશે તે આશા અને વિશ્વસનીય ભાવનાઓમા પરિવર્તન થશે.

સમય

૬ દિવસ સુધી ૧ મિનીટ, ૭ થી ૧૨ દિવસ ૨ મિનીટ, ૧૩ થી ૧૮ દિવસ ૩ મિનીટ, ૧૯ થી ૨૨ દિવસ ૪ મિનીટ, ત્યારબાદ ઉમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર અભ્યાસ પાચ મિનીટ સુધી વધારવો.

લાભ

આખો અને મગજની શકિત વધે છે. આખોની દ્રષ્ટિ તીવ્ર થાય છે. પગનો સોજો મટે છે. પ્રારભિક હાથીપગોનો સોજો અને રોગ મટે છે. કણ્ઠમણિ (કઠમાળ) ના રોગથી છુટકારો મળે છે. ગળાનો અવાજ મધુર અને સુરિલો બને છે. રકત વિકાર જન્ય રોગો જેવાકે ગુમડા, ખીલ, ખરજવુ, વગેરે હમેશના માટે પીછો છોડી દે છે. શરીર સૌન્દર્યયુક્ત, આકર્ષક, સ્ફુર્તિલુ અને સશકત બને છે. મેધા શકિત વધે છે અને સર્વાંગ સુડોળ અને સુદઢ થાય છે. ઇંદ્રિયો તેજસ્વી અને સામાર્થ્યવાન બને છે. આ ઉપરાંત બીજા ઘણા રોગો પણ મટી જાય છે. શરીરમા રહેલા ચક્રો—મૂલાધાર ચક્ર, સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર, મણિપુર ચક્ર, વિશુધ્ધ ચક્ર, હમેશા જાગ્રત રહે છે મન પ્રફુલ્લ રહે છે. બુધ્ધિની જડતા મટે છે. અર્થાત આ આસન- તમામ સ્ત્રી પુરુષો,

અબાલ વૃધ્ધને માટે પુર્ણું રીતે લાભપ્રદ અને થઈ શકે તેવું છે. કુંડલિની શક્તિ જાગ્રત કરવા અનેક મુદ્રાઓમાં વિપરીત કરણી મુદ્રાનો પણ સમાવેશ અને અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. આટલી શ્રેષ્ઠતાને લીધે જ આ આસનનો આધાર લેવો પડે છે.

* * *

પદ્માસન (વિપરીતકરણી અવસ્થામાં)

ચિ. સં. ૨૭, પુર્ણ સં. ૪૯

[પૃષ્ઠ સંખ્યા ૫૭ જુઓ]

ચિત્ર સંખ્યા ૨૬ (પુર્ણું ચિ. સ. ૪૮) માં બતાવ્યા પ્રમાણે પહેલાં વિપરીતકરણી કરો. ત્યારબાદ બંને પગોને બને જાંગો પર ચઢાવી પદ્માસન લગાવો. આંખો ખુલ્લી રાખવી, અને પીઠ ઉપર હાથોનો ટેકો લેવો; નહિ તો પડી જવાનો સંભવ છે. અભ્યાસ પ્રારંભિક અવસ્થા પર પહોચી ગયા પછી, હાથોની મદદ લીધા વિના પણ આ આસન વિપરીતકરણી અવસ્થામાં રહીને (પદ્માસન) કરી શકાય છે. શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ચાલુ રાખવી, શરીરને જરાપણ હાલવા દેવું નહિ. દાઢીને કંઠ કુપમા લગાડવી (જાલંધર બંધ કરવો). ઘૂંટણો સીધા રાખવાં પ્રયાસ કરવો. તેમજ કમરનો ભાગ બિલકુલ સીધો રાખવા પ્રયત્ન કરવો, વળવા દેવો ન જોઈએ.

સમય

આઠ દિવસ સુધી ૧ મિનીટ, ૯ થી ૧૬ દિવસ સુધી ૨ મિનીટ, ત્યાર બાદ ઉમર, શક્તિ અને લાભાનુસાર ૫ મિનીટ સુધી સમય વધારવો.

લાભ

ઓછુ સાંભળનારાઓ (બધિર) અને બહેરાઓ માટે આ આસન ખુબજ લાભ દાયક છે. કાનોના ક્રિયાતંતુની શિથિલતા દૂર થઈને કાનોની શ્રવણશક્તિ વધે છે.

કાનોમાંથી જે દુર્ગંધયુકત પદાર્થ નીકળે છે, તે બંધ થઈ જાય છે. કાનમાં થતી વેદના શાંત થાય છે. ખભામાં થતી વેદના પણ મટે છે. ગળાની નસો મજબૂત થાય છે. મુઅંડકોશ અને શિશ્નેન્દ્રિયની કમજોરી દૂર થાય છે. નિતંબનો ભાગ જે અધિક સ્થૂલ હોય છે, તે સ્થુલતા, આ આસનના અભ્યાસથી કમી થાય છે.



વિપરીતકરણી અવસ્થામાં:–

પદ્માસન (બીજો પ્રકાર)

ચિ. સં ૨૮, પૂર્ણ ચિ. સં. ૫૦

[પૃષ્ઠ સંખ્યા ૫૮ જુઓ]

ચિત્ર સંખ્યા ૨૬ ; (પૃષ્ઠ સંખ્યા ૪૮) માં બતાવ્યા પ્રમાણે કર્યા પછી, બંને પગના ઘૂટણોને માથાના આગળના ભાગ નજીક લાવવાનો પ્રયાસ કરવો અને અને યથાસંભવ, બંને ઘૂટણોને માથાની આજુબાજૂ જમીન પર સ્પર્શ થાય તેમ કરવુ બંને ઘૂટણોથી જો એકી સાથે જમીનનો સ્પર્શ ન થાય તો પહેલા જમણા ઘૂટણથી જમીનનો સ્પર્શ કરવો અને પછી ડાબા ઘૂટણથી આવા સમયે, કદાચ કોઈ ઘૂટણને જમીનનો સ્પર્શ ન થાય તો પણ કાંઈ ફીકર નહીં; આટલાથી પણ લાભ અવશ્ય થશે. આ સમયે આંખો ખુલી યા બંધ રાખી શકાય છે. શ્વાસ–પ્રશ્વાસની ગતિ મંદ પડી જશે. પેટના નીચેના ભાગ પર વધુ દબાણ રહેશે. આ સમયે ફેફસા પર પણ ઉત્તમ પ્રભાવ પડશે.

સમય

૮ દિવસ સુધી અર્ધો મિનીટ. ૯ થી ૧૬ દિવસ સુધી ૪૫ સેકન્ડ (પોણી મિનીટ), ત્યારપછી, ઉમર, શકિત અને લાભ અનુસાર ૨ થી ૩ મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારી શકાય છે.

લાભ

આ આસનથી ચિત્ર સંખ્યા ૨૬ (પૃષ્ઠ. સં. ૪૮) નાસવ લાભો તો મળે જ છે. આ ઉપરાંતના લાભમાં, શરીરની વધુ પડતી સ્થૂલતા ઓછી થાય છે. વાળનું ખરી પડવું અટકે છે. વાળ મજબૂત બને છે. માથાની તાલ (વાળ ન હોવા) દૂર થાય છે. હાથોમા નવી જ શક્તિનો સંચાર થાય છે. હૃદયવિકાર અને હાઈ બ્લડપ્રેશરના રોગી આ આસનનો અભ્યાસ કરે નહી. આ આસનથી સ્ત્રીઓનો પ્રદર રોગ મટે છે. ગર્ભાશય શક્તિશાળી બને છે.

જીભની શક્તિ વધે છે. અને જિહ્વા–રોગ, તોતડાપણું, જીભનું વારંવાર રોકાઈ જવું–વગેરે દૂર થાય છે. ગળાની પાછળનો, ઉપરનો અને માથાની નીચેનો ભાગ સુદૃઢ થાય છે. મુખ–મંડળ પર ઓજસની અભિવૃધ્ધિ થાય છે. શરીરમાં રસ, રક્ત, માંસ, મજ્જા, મેદ, અસ્થિ, વીર્ય, ઓજસ (સ્ત્રીઓનું રજસ) આદિ સપ્તધાતુ સમપરિમાણમાં સંતુલિત રહે છે.

卐

નૌકાસન [પહેલો પ્રકાર]

ચિ. સં. ૨૯ થી સં. ૫૧

[પૃષ્ઠ સંખ્યા ૫૯ જૂઓ]

પેટના બળ પર જમીન પર સૂઈ જાવ, અને હાથોને કમર પર, મુઠ્ઠી વાળી રાખો અને નસકોરાંથી શ્વાસ ફેફસામાં ભરો. ત્યાર પછી, માથું અને છાતીનો ભાગ જમીનથી ઉંચો લો અને શરીરના અન્ય ભાગોને આ પ્રમાણે ઉપરની તરફ તાણી રાખવા, જેથી શરીરનો સમગ્ર ભાર પેટ પર આવે.

નૌકાસન (બીજો પ્રકાર)

ચિ. સં. ૩૦, પૂર્ણ ચિ. સં. પર (પૃષ્ઠ સંખ્યા ૬૦ જુઓ)

પ્રથમ પ્રકારમાં બતાવ્યા પ્રમાણેની વિધિ કર્યા પછી, તુરત જ સમગ્ર શરીરને બીજા પ્રકારમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ડાબી તરફ લઈ જવું. આ સમયે પગ, છાતી, પેટ, માથુ વગેરે અંગ જમીનને અડકવાં ન જોઈએ. માત્ર ઘૂંટણોથી માંડી મુઠ્ઠી વાળેલા હાથ સુધીનો ભાગ જમીનનો સ્પર્શ કરે તે ધ્યાન રાખવુ.



નૌકાસન (ત્રીજો પ્રકાર)

ચિ. સ. ૩૧, પૂર્ણ ચિ. સ. ૫૩ [પૃષ્ઠ સખ્યા ૬૧ જુઓ]

ચિત્ર સખ્યા ૩૦ (પુર્ણ સ. પર) માં નિર્દિષ્ટ સ્થિતિ પર પહોંચ્યા પછી, તરત જ પેટના આધાર પર, અથવા પગ, છાતી અને માથાના ભાગને જમીન પર સ્પર્શ કરાવ્યા વિના સમસ્ત શરીરને જમણી તરફ લઈ જાવ. આ ત્રણે ચિત્રો અનુસાર, ત્રણ જુદી જુદી સ્થિતિઓમાં નૈાકાસનનો અભ્યાસ કરવાથી જ સપૂર્ણ અભ્યાસ મનાય અને આજ લાભપ્રદ છે.

વિશેષ સુચના

આ આસનના અભ્યાસ સમયે શ્વાસને ફેફસામાં ભરી લેવો જોઈએ. અગર તેમ ન બની શકે તો, શ્વાસને બહાર કાઢી શકાશે, હાથોને કમરની આસપાસ ન રાખતાં, ત્યાંથી ઉઠાવી, માથાની આજુબાજુ તાણીને રાખવા. આ સમયે, બને હાથ ઉપરની તરફ ખેચાયેલા રહે તે ખાસ જોવુ. એક તરફથી બીજી તરફ ફરતી વખતે, જે તરફ ફરતા હો, તે તરફના હાથની કોણીને બીજો હાથ સ્પર્શ કરી શકે. શ્વાસ જ્યાં સુધી રોકી શકાય ત્યાં સુધી રોકી રાખવો અને ક્રિયા કરવી.

સમય

૭ દિવસ સુધી એક મિનીટ. સાતથી બાર દિવસ સુધી ૧॥ મિનીટ. તેરથી વીસ દિવસ સુધી ૨ મિનીટ. ત્યારબાદ ઉમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર ૩ મિનીટ

સુધી એકીસાથ કરતા રહેવું. જોકે એવો કાંઈ ખાસ નિયમ નથી; વચમાં, થોડો આરામ લઈ પુનઃ આ આસન કરી શકાય.

લાભ

ભૂખ ઉઘડે છે. અપાનવાયુના વિકારો શમી જાય છે. હિચકીના રોગી માટે આ આસન હિતકર છે. જો નાભિચક્ર પોતાના સ્થાનથી ખસી ગયું હોય, તો તે પણ, આ આસન કરવાથી, યથાસ્થાન સ્થિત થાય છે. નિરર્થક બંધાયેલો અપાનવાયુ છૂટી જાય છે. પિત્તાસય-કોશ, કલેજા, યકૃત, નાનાં આંતરડાં, મોટાં આંતરડાંની ફરીઆદ દૂર થાય છે. દમ, કફ, અને શરદીના રોગીઓ માટે પણ આ આસન હિતકારી છે. ભગંદરના રોગીઓ પણ આ આસનથી આરામ અનુભવે છે. છાતી પર તેનો સારો પ્રભાવ છે. પેટની વધારાની ચરબી ઉતરી જાય છે. આ આસનનો ધર્મસ્થાનોમાં પણ ઉપયોગ થાય છે; એટલે કે શારિરીક બિમારી યા કષ્ટ આવી પડે ત્યારે શ્રધ્ધાસંપન્ન ધર્માવલમ્બી સ્ત્રી પુરૂષોને કોઈ મંદિરના મહન્ત તરફથી આદેશ મળે છે કે હે ભક્તપ્રવર ! તારૂ પોતાનુ દુઃખ દૂર કરવા, માત્ર ચડ્ડી પહેરીને અને બંને હાથોને માથાની ઉપર તરફ રાખીને મંદિરની ચારેતરફ ૩ થી ૫ વાર અથવા અધિક પ્રદક્ષિણા કર. આવા સમયે ભક્તરાજને સઘળી ક્રિયાઓ કરવી પડે છે; જે આ આસનમાં બતાવવામા આવી છે. તફાવત માત્ર એટલો જ કે ભક્તને ગેંદની માફક ચારોતરફ ઘુંમવું પડતુ નથી; પરંતુ શરીરનો આગળનો અને આજુબાજુના ભાગ જ ઘુંમાવવા પડે છે. અગર જો કમરમા મજબૂતાઈ હોય, તો શરીરને ગોળાકાર ઘુમાવી શકાય. મંદિરનુ આ અનુષ્ઠાન પણ શરીરને સશક્ત બનાવવા, મન નિરોધ અને આત્મકલ્યાણ માટે બતાવવામાં આવ્યુ છે. બતાવવાની રીત જુદી છે. વાયુરોગીઓ માટે પણ આ આસન સુંદર કામ આપે છે.



અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન (પહેલો અપૂર્ણ પ્રકાર)

ચિ. સ. ૩૨ પુર્ણ ચિ. સં. ૫૪ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૬૨ જુઓ]

જમણા પગને સીધો સામી તરફ ફેલાવીને બેસો. ડાબા પગને ઢીંચણથી વાળીને જમણા પગના ઢીંચણની જમણી તરફ રાખો. ડાબા પગના તળીયાથી જમીનનો સ્પર્શ કરવો. જમણા પગના તળીયાને સીધું રાખવાનો પ્રયાસ કરવો. જમણા હાથની

બગલમાં ડાબા પગનો ઢીંચણ મુકી, જમણા હાથથી ડાબા પગનો પંજો પકડી રાખો. ડાબા હાથને પીઠની પાછળ લઈ જઈ, કમર પર રાખવો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખો. છાતી બને તેટલી ફુલાવેલી – વિકસિત કરવી. શરીરના કોઈપણ અંગને ઢીલું ન રાખો. માથાના ભાગને ડાબી તરફ ફેરવી, હડપચીને ખભા પર રાખો. આંખો ખુલ્લી રાખવી. જમણાં પગના ઢીંચણને જમીનથી ઉપર ઉંચો થવા ન દેશો. ધીમે ધીમે પેટના ભાગને ડાબા પગની જાંગ (સાથળ) થી દબાવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરો.



અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન (પહેલો સંપૂર્ણ પ્રકાર)

ચિ. સં. ૩૩ પૂર્ણ સં. ૫૫ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૬૩ જુઓ]

ડાબો પગ સીધો સામે લંબાવીને બેસવું. પછી જમણા પગને ઢીંચણથી વાળીને ડાબા પગના ઢીંચણની ડાબી તરફ સ્થાપિત કરો. જમણા પગના તળીયાથી જમીનનો સ્પર્શ કરો, ડાબા પગના તળીઆને સીધું રાખવાનો પ્રયાસ કરવો. ડાબા હાથની બગલમાં જમણા પગનો ઢીંચણ ગોઠવી, ડાબા હાથથી જમણા પગના પંજાને પકડી રાખો. જમણા હાથને પીઠની પાછળ લઈ જઈ કમર પર રાખો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. છાતીને બને તેટલી વિકસીત ફેલાવી રાખવી. શરીરનું કોઈપણ અંગ ઢીલું ન રાખવું. માથાના ભાગને જમણી તરફ ફેરવી, હડપચીને ખભા પર રાખવી. ડાબા પગનો ઢીંચણ જમીનથી ઉંચો ન થાય તે જોવું. ધીમે ધીમે, પેટના ભાગને જમણા પગની જાંગથી દબાવી રાખવાનો પ્રયાસ કરવો. ઉપર જણાવેલા બન્ને પ્રકારો કર્યા પછી જ અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસનનો અભ્યાસ પૂરો થયો મનાય.

સમય

ચાર દિવસ સુધી એક મિનીટ. પાંચથી નવ દિવસ સુધી દોઢ મિનીટ. દસથી સોળ દિવસ સુધી બે મિનીટ. ત્યારબાદ ઉંમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર પાંચ મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારી શકાય.

સુધી એકીસાથ કરતા રહેવું. જોકે એવો કાંઈ ખાસ નિયમ નથી; વચમાં, થોડો આરામ લઈ પુનઃ આ આસન કરી શકાય.

લાભ

ભૂખ ઉઘડે છે. અપાનવાયુના વિકારો શમી જાય છે. હિચકીના રોગી માટે આ આસન હિતકર છે. જો નાભિચક્ર પોતાના સ્થાનથી ખસી ગયું હોય, તો તે પણ, આ આસન કરવાથી, યથાસ્થાન સ્થિત થાય છે. નિરર્થક બંધાયેલો અપાનવાયુ છૂટી જાય છે. પિત્તાસય-કોશ, કલેજા, યકૃત, નાનાં આંતરડાં, મોટાં આંતરડાંની ફરીઆદ દૂર થાય છે. દમ, કફ, અને શરદીના રોગીઓ માટે પણ આ આસન હિતકારી છે. ભગ દરના રોગીઓ પણ આ આસનથી આરામ અનુભવે છે. છાતી પર તેનો સારો પ્રભાવ છે. પેટની વધારાની ચરબી ઉતરી જાય છે. આ આસનનો ધર્મસ્થાનોમાં પણ ઉપયોગ થાય છે, એટલે કે શારિરીક બિમારી યા કષ્ટ આવી પડે ત્યારે શ્રધ્ધાસંપન્ન ધર્માવલમ્બી સ્ત્રી પુરુષોને કોઈ મંદિરના મહન્ત તરફથી આદેશ મળે છે કે હે ભક્તપ્રવર ! તારૂ પોતાનુ દુઃખ દૂર કરવા, માત્ર ચડ્ડી પહેરીને અને બંને હાથોને માથાની ઉપર તરફ રાખીને મંદિરની ચારેતરફ ૩ થી ૫ વાર અથવા અધિક પ્રદક્ષિણા કર. આવા સમયે ભકતરાજને સઘળી ક્રિયાઓ કરવી પડે છે; જે આ આસનમાં બતાવવામાં આવી છે. તફાવત માત્ર એટલો જ કે ભકતને ગેંદની માફક ચારેતરફ ઘુમવું પડતું નથી; પરંતુ શરીરનો આગળનો અને આજુબાજુના ભાગ જ ઘુમાવવા પડે છે. અગર જો કમરમાં મજબૂતાઈ હોય, તો શરીરને ગોળાકાર ઘુમાવી શકાય. મંદિરનુ આ અનુષ્ઠાન પણ શરીરને સશકત બનાવવા, મન નિરોધ અને આત્મકલ્યાણ માટે બતાવવામાં આવ્યુ છે. બતાવવાની રીત જુદી છે. વાયુરોગીઓ માટે પણ આ આસન સુંદર કામ આપે છે.

અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન (પહેલો અપૂર્ણ પ્રકાર)

ચિ. સ. ૩૨ પૂર્ણ ચિ. સં. ૫૪ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૬૨ જુઓ]

જમણા પગને સીધો સામી તરફ ફેલાવીને બેસો. ડાબા પગને ઢીંચણથી વાળીને જમણા પગના ઢીંચણની જમણી તરફ રાખો. ડાબા પગના તળીયાથી જમીનનો સ્પર્શ કરવો. જમણા પગના તળીયાને સીધું રાખવાનો પ્રયાસ કરવો. જમણા હાથની

બગલમાં ડાબા પગનો ઢીંચણ મુકી, જમણા હાથથી ડાબા પગનો પંજો પકડી રાખો ડાબા હાથને પીઠની પાછળ લઈ જઈ, કમર પર રાખવો શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખો છાતી બને તેટલી ફુલાવવી – વિકસિત કરવી શરીરના કોઈપણ અંગને ઢીલું ન રાખો માથાના ભાગને ડાબી તરફ ફેરવી, હડપચીને ખભા પર રાખો આંખો ખુલ્લી રાખવી જમણું પગના ઢીંચણને જમીનથી ઉપર ઉંચો થવા ન દેશો ધીમે ધીમે પેટના ભાગને ડાબા પગની જાંગ (સાથળ) થી દબાવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરો



અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન (પહેલો સંપૂર્ણ પ્રકાર)

ચિ. સ. 33 પૂર્ણ સ. ૫૫ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૬૩ જુઓ]

ડાબો પગ સીધો સામે લંબાવીને બેસવું પછી જમણા પગને ઢીંચણથી વાળીને ડાબા પગના ઢીંચણની ડાબી તરફ સ્થાપિત કરો જમણા પગના તળીયાથી જમીનનો સ્પર્શ કરો, ડાબા પગના તળીઆને સીધું રાખવાનો પ્રયાસ કરવો ડાબા હાથની બગલમાં જમણા પગનો ઢીંચણ ગોઠવી, ડાબા હાથથી જમણા પગના પંજાને પકડી રાખો જમણા હાથને પીઠની પાછળ લઈ જઈ કમર પર રાખો શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો છાતીને બને તેટલી વિકસીત ફેલાવી રાખવી શરીરનું કોઈપણ અંગ ઢીલું ન રાખવું માથાના ભાગને જમણી તરફ ફેરવી, હડપચીને ખભા પર રાખવી ડાબા પગનો ઢીંચણ જમીનથી ઉંચો ન થાય તે જોવું ધીમે ધીમે, પેટના ભાગને જમણા પગની જાંગથી દબાવી રાખવાનો પ્રયાસ કરવો ઉપર જણાવેલા બંને પ્રકારો કર્યાં પછી જ અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસનનો અભ્યાસ પૂરો થયો મનાય

સમય

ચાર દિવસ સુધી એક મિનીટ પાંચથી નવ દિવસ સુધી દોઢ મિનીટ દસથી સોળ દિવસ સુધી બે મિનીટ ત્યારબાદ ઉંમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર પાંચ મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારી શકાય

લાભ

જે કારણથી લોકોને પેશાબમા બળતરા થાય છે અને શરીરનો મેદ વધી ગયો હોય છે; એવી સ્થિતિ પર પહોંચેલ પ્રમેહ રોગને જામની પ્રમેહ કહે છે. અને પીઠ યા પેટમાં થતી ભુળા રંગની ગ્રંથીને પિડકા કહે છે. આ પ્રકારનાં અનેક લક્ષણો ધરાવતો પ્રમેહ રોગ પણ આમનના અભ્યાસથી નષ્ટ થાય છે. આ ઉપરાંત, આ આમનના અભ્યાસની સાથે-સાથે અનિવાર્ય રૂપે પ્રાકૃતિક નિયમાનુમાર પથ્ય રૂપે આહારમાં પણ થોડો ફેરફાર કરવો પડે. અને જૂના સૂર્ય – કિરણ ચિકિત્સા વગેરે અન્ય ઉપચારોના સહયોગની જરૂર આવસ્યક છે. આ ઉપરાંત પણ ઘણા લાભ આ આસનથી થાય છે.



અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન [બીજો પ્રકાર અપૂર્ણ]

ચિ. સ. ૩૪ પુણ સ. ૫૬ (પૃષ્ઠ સંખ્ય ૬૪ જુઓ)

જમણા પગને ઢીચણથી વાળીને તેની એડીને સિવની (અંડકોશ અને મલદ્વારની વચ્ચે) – સ્થાન પર સ્થાપિત કરો. ડાબા પગને જમણા પગના ઢીચણની જમણી તરફ રાખો. ડાબા પગના તળીયાથી ભુમિનો સ્પર્શ કરો. જમણા હાથની બગલમાં ડાબા પગનો ઢીચણ ગોઠવો. ડાબા પગના પંજાને જમણા હાથથી પકડી રાખો. ડાબા હાથને પીઠની પાછળ લઈ જઈ, કમર પર રાખો. માથાને ડાબી તરફ ફેરવી હડપચીને ખભા પર રાખો, આંખો ખુલી રાખવી. શ્વાસોશ્વાસ ચાલું રાખવો. શરીરને એ ચાયેતું રાખવુ. છાતીને આગળની તરફ ફૂલાવવાનો પ્રયામ કરવો. ડાબા પગની જાગથી પેટને દબાવવાનો પ્રયત્ન કરવો.



અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન (બીજો પ્રકાર સંપુર્ણ)

ચિ. સ. ૩૫. પૂણ સં. ૫૭ (પૃષ્ઠ સંખ્યા ૬૫ જુઓ)

ડાબા પગને ઢીચણથી વાળીને તેની એડીને સિવની સ્થાન પર રાખો. જમણા પગને ડાબા પગના ઢીચણની ડાબી તરફ રાખો. જમણા પગના તળીયાથી જમીનનો

સ્પર્શ કરો. ડાબા હાથની બગલમાં જમણા પગનો ઢીંચણ ગોઠવો. જમણા પગનો પંજો ડાબા હાથથી પકડી રાખો. જમણા હાથને પીઠ પાછળ લઈ જઈ કમર પર રાખો. માથાને જમણી તરફ ફેરવી હડપચીને ખભા પર રાખો આંખો ખુલ્લી રાખવી. શ્વાસો શ્વાસ ચાલુ રાખવો. શરીરને ખેંચાયેલું રાખવું. છાતીને આગળ તરફ ફૂલાયેલ રાખવાનો પ્રયાસ કરવો. પેટના ભાગને જમણા પગની જાંગથી દબાવવાનો પ્રયત્ન કરવો

સમય

૫ દિવસ સુધી ૧ મિનીટ. ૬ થી ૧૦ દિવસ ૧ા મિનીટ ૧૧ થી ૨૦ દિવસ સુધી ૨ મિનીટ. ત્યારપછી, ઉંમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર ૫ મિનીટ યા તેથી પણ વધુ સમય માટે આસન કરી શકાય છે.

લાભ

અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસનના પહેલા પ્રકારમાં બતાવેલા સઘળા લાભ આ આસનથી મળે છે. તદઉપરાંત, ક્ષતોદર, એટલે કે આહારની સાથે કણુ, કાંટા આદિ પેટમાં જવાથી ક્ષત (ઘાવ) થાય છે અને આથી અંદરની ચામડી છોલાય છે આના પરિણામે, પાણીના જેવો તરલ પદાર્થનો કાંઈક સ્ત્રાવ થાય છે આ પદાર્થ મળદ્વારથી નીકળે છે. કોઈ વખત, વધુ પડતા ભોજનથી પણ આ રોગ થવાની સંભાવના છે પરિણામે નાભિની નીચેનો ભાગ ફુલી જાય છે. અને સોય ભોંકાય તેવું દર્દ થાય છે. આ રોગના નિવારણ માટે આ આસન અતિ લાભદાયક છે જલોદરના રોગીઓ પણ આ આસનથી લાભ મેળવે છે.

પુર્ણમત્સ્યેન્દ્રાસન [ડાબા અંગનો અભ્યાસ]

ચિત્ર સંખ્યા ૩૬ પૂર્ણ સંખ્યા ૫૮ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૬૬ જુઓ]'

वामोरुमूलार्पित दक्षपादं जानोर्वहिर्वेष्टित वामपादम् ।
प्रगृह्य तिष्ठेत्परिवर्तितांग· श्रीमत्स्यनाथोदितमासनं स्यात् ॥

ઘેરંડ સંહિતા ૨ ૩૮

૭ જમણા પગને ઢીંચણથી વાળીને, તેજ પગની એડીને ડાબા પગની જાનુમૂલ પર મુકો. આ અવસ્થામાં પગની એડી નાભિના નીચેના ભાગ પર રહેવી જોઈએ

ડાબા પગને જમણા પગના ઢીંચણની જમણી તરફ રાખવો. પગનું તળીયું જમીન પર સ્પર્શ કરે તેમ રાખવું. જમણી બગલમાં ડાબા પગના ઢીંચણને ગોઠવીને જમણા હાથથી ડાબા પગના પંજાને પકડી રાખો. ડાબા હાથને પીઠની પાછળ લઈ કમર પર રાખો અને સંભવિત હોય તો જમણા પગને પકડી રાખો શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો હડપચીને ડાબી તરફના ખભા પર રાખવી. આંખો ખુલ્લી રાખવી, સમગ્ર શરીરને ખેંચાયેલું રાખવું. શરીરની હલન ચલનની ક્રિયા બને તેટલી ઓછી કરવી. આ પ્રમાણે પૂર્ણમત્સ્યેન્દ્રાસન ડાબા અંગનો અભ્યાસ પુરો થયો.



પુર્ણમત્સ્યેન્દ્રાસન (જમણા અંગનો અભ્યાસ)

ચિત્ર સ. ૩૭, પૂણ સં. ૫૯ (પૃષ્ઠ સખ્યા ૬૭ જુઓ)

ડાબા પગને ઢીંચણથી વાળીને તેજ પગની એડીને જમણા પગની જાતુમૂલ પર મુકો આ અવસ્થામાં પગની એડી નાભિના નીચેના ભાગ પર હોવી જોઈએ જમણા પગને ડાબા પગના ઢીંચણની ડાબી તરફ રાખવો. પગનું તળીયું જમીન પર સ્પર્શ કરે કરે તેમ રાખવુ. ડાબી બગલમા જમણા પગના ઢીચણને ગોઠવીને ડાબા હાથથી જમણા પગના પંજાને પકડી રાખો જમણા હાથને પીઠની પાછળ લઈ કમર પર રાખો. અને સંભવિત હોય તો ડાબા પગને પકડી રાખો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો છાતી ફુલાવીને રાખવી હડપચીને જમણી તરફના ખભા પર સ્થિત કરવી. આંખો ખુલ્લી રાખવી સમગ્ર શરીરને ખેંચાયેલું રાખવુ. શરીરની હલનચલનની ક્રિયા બને તેટલી ઓછી કરવી પૂર્ણમત્સ્યેન્દ્રાસનનો આ જમણા અંગનો અભ્યાસ પુરો થયો.

સમય

૫ દિવસ સુધી અર્ધી મિનીટ. ૬ થી ૧૦ દિવસ સુધી ૧ મિનીટ. ૧૧ થી ૨૦ દિવસ સુધી ૨ મિનીટ. ત્યારબાદ, ઉંમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર ૫ મિનીટ સુધી વધારી શકાય.

લાભ

આ આસનના અભ્યાસથી ભૂખ વધે છે શુક્ર-દોષ દૂર થાય છે શરીરના સઘળા અંગ સુદ્દઢ અને સક્ષમ બને છે વ્યસનોથી ઉદ્દ્ભવેલા કેટલાક રોગ આ આસનના અભ્યાસથી ભાગે છે અને સાધકને સ્વય અનુભવ થાય છે કે દુર્વ્યસનોથી બચવુ કેટલુ જરૂરી છે! મન, બુધ્ધિ, ચિત્ત અને અહકાર જેમ જેમ શુધ્ધ થાય છે, તેમ તેમ શરીરને હાનિ પહોચાડનારા પદાર્થો પ્રતિ અરૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે અનીતિમય માર્ગ તરફ લઈ જનાર ધર્મમિત્ર પણ દૂર ભાગે છે અને સદાચારી, સત્સગ પ્રિય તેમજ સદ્વિચારશીલ શુભચિંતક ઇષ્ટમિત્રનો ભેટો થાય છે શરીરમા બીમારીઓની જે નિશાની જણાતી હતી, તે પણ થોડે થોડે અદૃશ્ય થવા લાગશે આ આસનથી પેટ, સિહના પેટ સમાન સુડૌલ સકુચિત સ્થિતિ પર પહોચે છે અને વક્ષઃસ્થલ પણ સિહની સમાન પ્રશસ્ત અને ઉચુ બને છે નિરતર વિકાસોન્મુખ રહે છે શરીરની નિરર્થક ગરમી નીકળી જાય છે મુલાધારચક્ર અને મણિપુરચક્ર મજબૂત બને છે મત્સ્યેન્દ્ર ઋષિ, આ આસનના પ્રભાવથી બ્રહ્મપદ પર પહોચવામા સમર્થ બન્યા હતા તો વ્યવહારિક કાર્યકુશલ સ્ત્રી-પુરુષોને આ આસનના અભ્યાસથી કેટલો લાભ થશે, તે પોતેજ વિચારી લે

લોલાસન [પહેલો પ્રકાર]

ચિ સ ૩૮ પૂર્ણ ચિ સ ૬૦ [પૃષ્ઠ સખ્યા ૬૮ જુઓ]

પદ્માસન લગાવીને બેસો બને હાથને કમરની આસપાસ રાખો બને નસકોરા દ્વારા શ્વાસ ફેફસાંમા ભરી, હાથોના આધાર પર સમગ્ર શરીરને ઉપરની તરફ ઉચકો આંખો ખુલ્લી રાખવી શરીરને ઉપર ઉચક્યા પછી શ્વાસને ૫ વાર ખેંચો અને છોડો ત્યારપછી, શ્વાસને ફેફસામા ભરી, શરીરને ધીમે ધીમે જમીન પર લાવો અને પૂર્ણ રીતે બેઠા પછી શ્વાસ બહાર કાઢી નાખો શરીરને જમીનથી ઉપર ઉચક્યા પછી આખાય શરીરને ખેચાયેલુ રાખવુ છાતી ખુલ્લી રાખવી પેટને અદરની તરફ સકુચિત કરવુ મલદ્વારને પણ સકોચવુ માથાને બને તેટલુ ઉપર લેવુ આ સમયે

શરીરને સ્થિર રાખવાને પૂરો પ્રયાસ કરો. અશક્તિ અથવા વાયુવિકારનાં કારણને લીધે હાથ પગ કંપવા લાગે, યા શરીર હાલવા માંડે તો થોડી જ વારમાં જમીન પર બેસી જવું જોઇએ શરીરને ઉપરની તરફ ઉંચકતી વખતે, નિતંબ અને દીચણોને સમરેખામાં ઉંચકવાં જોઇએ. અગર જો શરીરને ઉપરની તરફ ઉંચકી હાથોની કોણીની બરોબર સુધી લાવી શકાય તો અધિક લાભ થશે.

卐

લોલાસન [બીજો પ્રકાર]

ચિ. સં. ૩૮ પૂર્ણ સ. ૬૦ :(પષ્ઠ સંખ્યા ૬૮ જુઓ)

ચિત્ર સંખ્યા ૩૮ (પૂર્ણ સંખ્યા ૬૦) માં બતાવ્યા અનુસાર આસન કર્યા પછી, શરીરના ઉંચકેલા ભાગને ઝુલાની માફક ઝુલાવવું. અર્થાત પગ અને કમરનો ભાગ જે જમીન પર રાખેલા હાથોની કોણીઓ પર સતત ઉંચકેલ છે—તેને આગળ પાછળ ઝુલાની માફક લઈ જાવ. આ આસનનો અભ્યાસ પુરો કરી લીધા પછી જ્યારે જમીન પર બેસવાનો સમય થાય ત્યારે શરીરને યથાવત્ સ્થિર કરીને પછી જ બેસવું. આ આસનને ડોલાસન પણ કહે છે.

સમય

૮ દિવસ સુધી ૩ વખત. ૯ થી ૧૨ દિવસ ૪ વાર. ૧૩ થી ૧૬ દિવસ સુધી ૫ વાર. ત્યારપછી, ઉમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર ૭ વાર સુધી વધારી શકાય. એટલું જ નહી, પરંતુ ૫ થી ૧૦ વાર સુધી શ્વાસ ખેંચી અને છોડી શરીરને ઉપર સ્થિર રાખી શકાય છે. આ આસન સ્ત્રી–પુરુષ બને કરી શકે છે. હાઈ–બ્લડ પ્રેસર અને હ્રદયના રોગીઓએ આ આસન ન કરવું.

લાભ

આ આસનથી આંગળાં, હાથ તેમજ ખભાની શક્તિ વધે છે. હૃદય વા દિમાગના રોગીઓએ આ આસન અવશ્ય કરવું. આનાથી તેઓને અવશ્ય લાભ મળશે. અપાન·

વાયુથી ઉત્પન્ન થતા મલાવરોધ (કબજિયાત), પેટનો ફુલાવો, પેટમાં ગડગડાટ થવો, કોઈ કોઈવખત પેટમાં દર્દ પેદા થવુ, અતિસાર, ધાતુક્ષય, રકતક્ષય વિગેરે રોગોના નિવારણમાં આ આસન સહાયભુત થાય છે. મોઢામાં સ્વાદ-બેસ્વાદ લાગવો, બગાસાં આવવાં, અંગોમાં થકાવટ, આળસ, પ્રમાદનો અનુભવ થવો, તૃષા (તરસ) ઓછી લાગવી દેહમાં રોમાંચ થવો વિગેરે વિકારો મિટાવવા માટે આ આસન એક સફળ પ્રયોગ છે.



લોલાસન [ત્રીજો પ્રકાર]

ચિ. સં. ૩૯ પૂર્ણ ચિ. સં. ૬૧ (પૃષ્ઠ સખ્યા ૬૯ જુઓ)

ચિત્ર સખ્યા ૩૮ (પૂર્ણ સખ્યા ૬૦) મા બતાવ્યા અનુસાર કર્યાં પછી બને હાથની કોણીના ઉપરના ભાગ પર રાખવા. છાતીના ભાગને આગળની તરફ ઝુકાવીને રાખવો. આંખો ખુલ્લી રાખવી. શરીરનો કોઈપણ અવયવ હાલવો ન જોઇએ. શ્વાસો-શ્વાસ ચાલુ રાખવો. નીચે ઉતરતા અગાઉ જ ફેફસામા શ્વાસ ભરી લો આ સમયે ઉતાવળ ન કરવી. ખભામા તેમજ હાથમાં સારી તાકાત આવ્યા પછી જ, આસનનો અભ્યાસ સુદર રીતે થાય છે અને લાભ પણ સારે જ મળે છે.



ઉત્કટાસન

ચિ. સ. ૪૦ પૂર્ણ ચિ. સ. ૬૨

[પૃષ્ઠ સખ્યા ૭૦ જુઓ]

બંને પગને પાછળની તરફ વાળીને તેની એડીઓ પર બેસવુ. પગનાં તળીયાં આંગળીઓના આધાર પર જમીનથી ઉચા રહે. કમર, પીઠ, અને માથાનો ભાગ સમરેખામાં રાખવો. આંખો ખુલ્લી રાખવી શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. બને હાથ ઢીંચણો પર રાખવા.

સમય

૪ દિવસ સુધી અર્ધી મિનીટ. ૫ થી ૧૦ દિવસ સુધી પોણી મિનીટ. ૧૧ થી ૨૦ દિવસ સુધી ૧ મિનીટ. ત્યારબાદ, ૧ થી ૫ મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારી શકાય.

૯.

ગોરક્ષાસન (પહેલો પ્રકાર—અપૂર્ણ)

ચિ. સં. ૪૧ પૂર્ણ ચિ. સં. ૬૩ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૭૧ જુઓ]

जानुर्वोरंतरे पादौ उत्तानाव्यक्त संस्थितौ ।
गुल्फौ चाच्छाद्य हस्ताभ्यामुत्तानाभ्यां प्रयत्नतः ।
कंठ संकोचनं कृत्वा नासाग्रमवलोकयेत् ।
गोरक्षासनमित्याहुर्योगिनां सिद्धिकारणम् ॥

— ઘેરંડ સંહિતા

બન્ને પગના તળીઆંને પરસ્પર બીડાવીને સામેની બાજુપર રાખો. એડીઓને અંડકોશની નીચે બરોબર ગોઠવો. બન્ને પગના ટીચણથી અથવા તેના નીચેના ભાગથી જમીનનો સ્પર્શ કરો. અગર થોડા દિવસ ટીંચણો જમીનનો સ્પર્શ કરવામાં નિષ્ફળ જાય તો ધીરે ધીરે, ટીંચણો સહિત બન્ને પગને ઉપર નીચે કરતા રહેવુ. એમ કરવાથી કમરના ભાગમાં છૂટાપણુ આવશે અને બન્ને ટીચણો સહેલાઇથી જમીનને સ્પર્શ કરી શકશે. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. આખાય શરીરને સમરેખામાં રાખવુ. આંખો ખુલ્લી રાખવી.

સમય

૮ દિવસ સુધી ૧ મિનીટ. ૯ થી ૧૫ દિવસ સુધી ૨ મિનીટ. ત્યારબાદ ૩ મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારી શકાય.

✕

ગોરક્ષાસન (બીજો અપૂર્ણ પ્રકાર)

ચિ. સં. ૪૨, પૂર્ણ ચિ. સં. ૬૪ (પૃષ્ઠ સંખ્યા ૭૨ જુઓ)

ચિત્રસંખ્યા ૪૧ (પુર્ણ સંખ્યા ૬૩) માં બતાવ્યા અનુસાર કર્યા પછી ડાબા હાથથી ડાબા પગનો પંજો અને જમણા હાથથી જમણા પગનો પંજો પકડીને, બંને પગની એડીઓને ભેગી કરી લિંગમૂળ પર સ્થાપિત કરો. આંગળીઓ જમીન પર રહેવી જોઇએ. ત્યારપછી ડાબા ઢીંચણ પર ડાબો હાથ અને જમણા ઢીંચણ પર જમણો હાથ રાખો. છાતી ફુલાવવી. પેટને દબાવીને રાખવું. આંખો ખુલ્લી રાખવી. શ્વાસ – પ્રશ્વાસ ચાલું રાખવો.

સમય

૬ દિવસ સુધી અર્ધી મિનીટ. ૭ થી ૧૨ દિવસ સુધી ૧ મિનીટ ત્યાર પછી બે મિનીટ સુધી વધારી શકાય.

卐

ગોરક્ષાસન [સંપૂર્ણ અગ્રભાગ]

ચિ. સ. ૪૩, પુર્ણ સ. ૬૫ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૭૩ જુઓ]

ચિત્ર સંખ્યા ૪૨ (પુર્ણ સંખ્યા ૬૪) મા બતાવ્યા અનુસાર કર્યા પછી જમણા હાથને કમરની પાસે જમીન પર રાખો ડાબા હાથને સામેના પગની પાસે જમીન પર રાખો. પગની એડીઓને લિંગમૂળથી સહેજ પણ ખસેડ્યા વિના શરીરને હાથોના આધાર પર ધીમે ધીમે ઉપરના ઉપાડી, અને ભીડાયેલા પગના પંજાને ઉઠાવી તેની પર બેસી જાવ પગની એડીઓનો ભાગ શિસ્નેન્દ્રિયના મૂળ પરજ રહેવો જોઇએ; અને શિસ્નેન્દ્રિય તથા અંડકોશ પર પણ સાધારણ દબાણ હોવું જોઇએ. જમણા હાથની આંગળીઓથી ડાબા પગના અંગૂઠાને અને ડાબા હાથની આંગળીઓથી જમણા પગના અંગૂઠાને પકડવો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. આ આસન કરતી વખતે બંને પગો એક બીજાની નિકટ આવી જવાની સંભાવના રહે છે;

પરંતુ આમ થવા ન દો પગોને વિકાસોન્મુખ બનાવવા જોઇએ આખાય શરીરનો ભાર બન્ને હીચણોથી બન્ને પગના પંજા સુધી વિસ્તૃત રહે છે છાતીને ફુલાવી રાખવી કમર, પીઠ અને માથાને સમાન રેખામાં રાખવું. આંખો ખુલ્લી રાખવી કમરના ઉપરના ભાગને સાધારણ ખેંચાયેલ રાખવો

સમય

૧૦ દિવસ સુધી ૧૫ સેકન્ડ ૧૧ થી ૨૦ દિવસ સુધી ૩૦ સેકન્ડ ૨૧ થી ૩૦ દિવસ સુધી ૪૫ સેકન્ડ ૩૧ થી ૪૦ દિવસ સુધી ૧ મિનીટ ત્યારબાદ, ઉમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર ૨ થી ૫ મિનીટ સુધી વધારી શકાય



ગોરક્ષાસન [સંપૂર્ણ—પૃષ્ઠભાગ]

ચિ સં ૪૪ પૂર્ણ સં ૬૬ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૭૩ જુઓ]

ચિત્ર સંખ્યા ૪૨ (પુર્ણ સંખ્યા ૬૪) માં બતાવ્યા અનુસાર આ આસનની સઘળી વિધિ, સમય અને લાભ પણ સરખા જ છે પરંતુ વાચક વર્ગની શંકાના નિવારણ માટે પૃષ્ઠ અને અગ્રભાગ (પાછળ અને આગળ ભાગ) જણાવવામાં આવ્યા છે અને સાથે એ પણ બતાવવામાં આવ્યુ છે કે આ આસનના અભ્યાસકાળ દરમ્યાન શરીરનો પાછળનો ભાગ કેવી રીતે રાખવો અને પગના પાછલા ભાગ કેવી રીતે જમીન પર રહે પગના અંગૂઠાને હાથની આંગળીઓથી કેવી રીતે પકડી રાખવા તથા શરીરની સ્વાભાવિક સ્થિતિ કેવી હોવી જોઇએ ચિત્રોને દેખવાથી આ બધું સમજમાં આવશે

લાભ

જો કે સંભાવના બહુજ ઓછી છે કે સર્વસાધારણ સ્ત્રી પુરુષોને સરળતાથી આ આસન તત્કાલ સાધ્ય બને તેમ છતા, 'प्रयत्नान्ते परमेश्वर' આ કહેવત પ્રમાણે, અભ્યાસ સતત ચાલુ રાખવાથી, દીર્ઘકાળની સાધના પછી, આ આસનનો અભ્યાસ સરળ બને છે આજ આસન અઘરુ છે એવું નથી, યોગાભ્યાસનાં કેટલાંય આસન એવા છે, જે માટે યથોચિત સાધનસ્તર પર પહોચવા કંઈક લાંબો સમય લાગે છે આ

કારણને લીધે, મહર્ષિ પતંજલીએ પોતાના યોગદર્શન ગ્રંથમાં જણાવ્યું છે કે "स तु दीर्घकाल नैरन्तर्य सत्कारसेवितो दृढ़भूमि :"। લાંબા સમય સુધી નિરંતર વિશ્વાસપૂર્વક કર્તવ્ય-તત્પર રહેવાથી સાધનામાં દઢ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ આસન ગોરક્ષ મુનિએ સિદ્ધ કરેલું હોવાથી આ આસનનું નામ ગોરક્ષાસન પડયું. સાચેજ, ગોરક્ષ મુનિનો પરિશ્રમ સાર્થક થયો હતો. આ આસન નિ:સંદેહ, અનેક ઉત્કૃષ્ટ લાભોથી સાધકને પુરસ્કૃત કરે છે. રસ, રકત, માંસ, મજ્જા, મેદ, અસ્થિ, વીર્ય અને ઓજસ્ જેટલા શુધ્ધ હશે અને તેના પરિમાણ જેટલા ઉચિત, તેટલા પ્રમાણમાં શરીર અને મનનું આરોગ્ય વધશે, પવિત્રતા, સદ્ભાવના, ચિંતન શકિત વિકાસ પામશે. જીવન સુખી, સ્વસ્થ, આનંદમય, તથા ઉલ્લાસમય રહેશે. વીર્ય અંડકોશમાં ઉત્પન્ન થાય છે અને ત્યાંથીજ વીર્યાશયમાં જાય છે વીર્યાશય-કોશમાંથી વીર્યવ્યયના બે માર્ગ છે— એક તો એ કે વીર્ય ઓજસ્‌માં રૂપાતંરિત થઈ સમગ્ર શરીરમાં ફેલાવી જાય છે. અને મેરૂદંડના માર્ગે થઈ મસ્તકમાં વ્યાપ્ત થઈ તેના સર્વ વિભાગોને વિકસિત અને પરિપુષ્ટ બનાવે છે. બીજો માર્ગ છે શિશ્નેન્દ્રિય — જે દ્વારા વીર્ય બહાર નીકળી જાય છે વીર્યને શુધ્ધ અને સુયોગ્ય બનાવી રાખવાનો ઉચિત માર્ગ આજ છે કે ગૃહસ્થાશ્રમમાં કેવળ સન્તાનોત્પત્તિને માટેજ નિયમાનુસાર વીર્યનો અધોગામી ઉપયોગ કરવો. આ વીર્ય અને ઓજસ જેટલા પાતળા હશે — તેટલા અશુધ્ધ બની અધોગામી બનશે. સ્વપ્ન દોષ, ઇન્દ્રિય સ્પર્શ અને પસીનાની સાથે તે નીકળી જશે. પરિણામે, હાની થાય છે. અને દુર્બલતા, મન્દાગ્નિ, વાયુ વિકાર, શિરોવેદના, ચિન્તા, ભય, ક્રોધ, વગેરે મનોવિકાર જીર્ણજ્વર, ક્ષય વગેરે અનેક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. અને જીવન નીરસ બને છે. પરંતુ તેજ વીર્ય જ્યારે ઘટ્ટ બનીને શરીરમાં અણુએ અણુમાં વ્યાપ્ત થાય છે, ત્યારે પંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો સદૈવ સશક્ત અને કાર્યક્ષમ બની રહે છે. જેઓ અખંડ યોગાભ્યાસી છે અને તદનુસાર અલૌકિક આચરણમાં અહર્નિંશ લાગ્યા રહે છે, તેઓના દર્શન માત્રથી માનવ પવિત્ર બને છે, તૃપ્ત થાય છે. આ આસનોનો અભ્યાસ ગૃહસ્થાશ્રમી પણ કરી શકે છે. તેના અભ્યાસથી, વીર્ય પરિપુષ્ટ અને સશક્ત બને છે. તેમજ તેમના સન્તાન સંપૂર્ણ નીરોગી, સમર્થ, બુધ્ધિમાન તથા દેદીપ્યમાન રહે છે. આ લાભ માત્ર પુરૂષો નેજ મળે તેમ નથી. પુત્ર-સંતાન ન હોવામાં પુરૂષોનો દોષ કારણભુત નથી. સ્ત્રિયોમાં પણ દોષ હોય શકે. આવા સ્ત્રી-પુરૂષોએ આ આસન અવસ્ય કરવું જોઇએ. આ આસનના અભ્યાસથી સમગ્ર શરીરના સાધાની વૃધ્ધાવસ્થા જન્ય કઠોરતા દૂર થાય છે અને તેમાં નવું જ જોમ આવે છે. પગની કળતર મટે છે. આવા બીજા કેટલાય લાભ, આ આસનના અભ્યાસથી થાય છે.

કૂર્માસન

ચિ. સ. ૪૫ પુષ્ઠ સં. ૬૭ [પૃષ્ઠ સખ્યા ૭૫ જુઓ.]

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेण समाहितौ ।
ऋजुकाय शिरो ग्रीवं कुर्मासनमितीरितम् ॥

— યો. પ્ર

બંને પગને ઘૂંટણથી થોડા વાળવા. જમણા પગના ઘૂંટણને ડાબા ખભા પાસે બહારની તરફથી લાવો. તદઉપરાંત, જમણા હાથને જમણા પગની નીચેથી લઇ જમણા પગના પંજાની પાસે રાખવો. ડાબા હાથને ડાબા પગની પિંડીની નીચેથી લઈ બહાર કાઢી ડાબા પગના પંજાની પાસે રાખો. ત્યારબાદ શિરને જમીન પર બંને પગની વચમા રાખો. ત્યાર પછી, આખાય શરીરને સ્થિર રાખો. શ્વાસોશ્વાચ ચાલુ રાખો. આંખો બંધ રાખવી.

સમય

આઠ દિવસ સુધી અર્ધી મિનીટ, નવથી સોળ દિવસ સુધી એક મિનીટ, ત્યારપછી, શક્તિ, ઉંમર અને લાભ અનુસાર. ૩ મિનીટ સુધી વધારી શકાય.

લાભ

જેવુ આ આસનનુ નામ છે તેવા જ તેમા ગુણ ભર્યા છે. અર્થાત કૂર્મ (કાચબો) ની માફક આ આસનનો સાધક પણ પોતાના શારીરિક અવયવોને સ્વેચ્છાનુસાર સંકુચિત યા વિકસિત કરી શકે છે-કરે છે. આ આસનથી સઘળી ઇન્દ્રિયો પર નિયંત્રણ પ્રાપ્ત થાય છે. કાચબના અંગ-પ્રત્યંગની માફક, સાધક પોતાની ઇન્દ્રિયોનુ પણ સંકોચન અને પ્રસારણ કરવા લાગે છે. જેમ કાચબની આયુ-સીમા અધિક છે, તેવીજ સ્થિતિ, આ આસન કરનાર સાધકની બને છે. એટલે કે સાધક લાંબો સમય જીવન ભોગવી શકે છે. આ આસન સાત્વિક ગુણોથી ભરપૂર છે. આથીજ, પોતાની સુરક્ષિત શારીરિક સ્થિતિથી જેટલો લાભ કાચબ ઉઠાવે છે; તેનાથી પણ વધુ અધિક લાભ, સાત્વિક ગુણ-સમ્પાદનની દ્રષ્ટિથી, આ આસનનો સાધક ઉઠાવી શકે છે. ઇન્દ્રિય

દમનની અભીપ્સા (ઇચ્છા) રાખનાર મહાનુભાવે ,અવશ્ય આ આસનનો પ્રયોગ-પરીક્ષણ કરી લેવું. અભ્યાસ શરૂ કર્યા પછી થોડાજ દિવસમાં ખાત્રી થશે કે રજોગુણ તથા તમોગુણનો પ્રભાવ ઓછો થતો જાય છે. અને તેના સ્થાને સતગુણ અને શુભ ભાવની પ્રતિષ્ઠા અને સત્તા સ્થાપિત થતી જાય છે. વ્યસની ગૃહસ્થ સ્ત્રી-પુરુષોને માટે પણ આ આસન અતિવ અનુકૂળ છે. અર્થાત્ વ્યસનોમાં ફ્સાયેલાં સ્ત્રી-પુરુષોનાં મન રજોગુણ અને તમોગુણ પ્રધાન હોય છે. તેઓમાં સતગુણનો અભ્યાસ બહુજ ઓછો હોય છે. જેને લીધે, તેઓ તેમની ઇચ્છાશક્તિ કાબુમાં રાખી શકતા નથી અને વ્યસનોની બદીને જાણવા છતાંપણ તેમાં રહે છે. પરંતુ કૂર્માસન તથા એવાં બીજા વિશિષ્ટ આસનો તથા પ્રાણાયામનું સાધન નિરંતર કરતાં રહેવાથી સઘળાં વ્યસનોથી અનાયાસ છૂટકારો મળે છે, તે છોડવામાં કોઈ પ્રકારની મુશ્કેલીઓ પડતી નથી.

卐

બ કા સ ન

ચિ. સં. ૪૬, પુર્ણ સ. ૬૮ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૭૬ જુઓ]

જમીન પર સીધા બેસો. પછી જમણા પગના ઢીંચણને જમણી બગલમાં અને ડાબા પગના ઢીંચણને ડાબી બગલમા યોગ્ય રીતે ગોઠવો. પગના પંજા પરસ્પર જોડાયેલા રહે અથવા થોડા અંતર પર રહે. જમીનથી થોડા ઉંચા રહે તો પણ ચાલશે. ત્યારબાદ, બંને હાથના પંજા નિતંબની આસપાસ જમીન પર સ્થાપિત કરો. શ્વાસને ફેફસામા ભરીને આખાય શરીરને હાથના આધાર પર જમીનથી ઉપર ઉચકો. સાથેજ શ્વાસો શ્વાસ ચાલુ રાખવો. આંખો ખુલ્લી રાખવી. મસ્તકને ઉપરની તરફ ખેંચાયેલુ રાખવુ. છાતીને ફુલાવીને સમગ્ર શરીરને ખેંચાયેલુ રાખવુ. યથાશક્તિ ઉપરની તરફ ઉચકાયેલી સ્થિતિમાં સ્થિર રહયા પછી શ્વાસને ફેફસામાં ભરી ધીમે ધીમે, શરીરને જમીન પર નીચે લાવો.

સમય

૬ દિવસ સુધી ૨ વખત, ૭ થી ૧૨ દિવસ સુધી ૩ વખત, ૧૩ થી ૨૦ દિવસ ૪ વખત ત્યારબાદ, ઉંમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર ૫ વખત સુધી વધારી શકાય.

લાભ

આ આસનનેા અભ્યાસ કરવાથી શરીરનુ વજન ન તેા ઘટે છે, ન તેા વધે છે બલ્કે સતુલિત પરિમાણમા રહે છે આખાય શરીરના અગેાપાગેામા મેદ જેટલા પ્રમાણમા રહેવેા જોઇએ તેટલેા જ રહે છે પગે ચાલવાની વેગગામી શકિત બહુજ વધે છે પ્લુરસી રેાગ હમેશને માટે વિદાય લે છે માસ, નાડીઓ, સ્નાયુ, અસ્થિ અને સધિ-આ પાચ મર્મસ્થળેામા કોઈ કોઈ વખત વેદના થાય છે આ વેદના, આ આસનથી મટે છે શિર અને શરીરને માલિશ કર્યા પછી આ આસનનેા અભ્યાસ કરવાથી વાયુવિકાર જન્ય વિક્ષિપ્તાવસ્થાનુ સપૂર્ણ શમન થાય છે જેમ બગ (બગલેા) પક્ષી પાણીમા સ્થિર ભાવે મનને એકાગ્ર કરી રહે છે, તેમ આ આસનના અભ્યાસ કાળ વખતે સ્થિત પ્રજ્ઞભાવ રાખવેા પડે છે મનમા ચચળતા આવવાથી શરીર હાલી ઉઠે છે અને આથી અભ્યાસની સાધનામા સમય લાગે છે જેમ બગપક્ષી પાણીમાં પેાતાની બધીજ ઇન્દ્રિયેાને સ્થિર કરી, પેાતાની અભીષ્ટ-સિધ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે, તેવી જ રીતે, યેાગસાધકેા આ આસનના અભ્યાસથી મનને એકાગ્ર કરવામા અધિકારી બને છે ઇન્દ્રિયેાની શિથિલતા દૂર થશે બુધ્ધિમા સ્થિરતા આવશે અને સાધક કાર્યકુશલ બનશે



કર્ણપીડનાસન

ચિ સ ૪૭, પૂર્ણ ચિ સ. ૬૮ [પૃષ્ઠ સખ્યા ૭૭ જુઓ]

જમીન પર ચત્તા સૂઈ જાવ બન્ને નસકેારાથી શ્વાસ ફેફસામા ભરીને બન્ને પગને ધીમે ધીમે ઉપરની તરફ ઉઠાવતા, પાછળની બાજુ લઈ જાવ પછી જમણી બાજુથી જમણેા કાન અને ડાબી બાજુથી ડાબેા કાન દબાવેા આખેા ખુલ્લી રાખવી આખાય શરીરને ખેચાયેલુ રાખેા બન્ને હાથેાને પીઠ તરફ જમીન પર સીધા ખેચાયેલા રાખેા. હાથેાની આગળીઓ પરસ્પર જોડાયેલી રહેવી જોઈએ શ્વાસેાશ્વાસ ચાલુ રાખવેા બન્ને ઘૂટણેા જમીનને અડકાડેા. શરૂઆતમાં અભ્યાસીના પગ જમીનને સ્પર્શ કરી શકશે નહી, પરતુ અભ્યાસ નિરતર ચાલુ રાખવાથી, થેાડાજ દિવસેામાં પગ જમીનને અડકતા થઈ જશે આ આસનના અભ્યાસ દરમ્યાન હડપચીને કઠ-કૂપમાં સમાવી રાખવી

યથાશક્તિ અભ્યાસ કર્યા પછી શ્વાસને ફેફસામાં ભરી, પગને ધીમેધીમે જમીન પર પાછા લાવવા. ત્યાંસુધી શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. જેઓના પેટમાં મેદ વધારે હશે, તેઓનાથી આ આસન શરૂઆતમાં થઈ શકશે નહી. પરંતુ અભ્યાસ ચાલુ રાખતાં, મેદ થોડે થોડે ઓછો થતો જશે અને આસનનો અભ્યાસ યથાવત્ થશે.

સમય

૧૦ દિવસ સુધી ૧૦ સેકન્ડ. ૧૧ થી ૧૮ દિવસ સુધી ૧૫ સેકન્ડ. ૧૯ થી ૨૫ દિવસ સુધી ૨૩ સેકન્ડ. ત્યારપછી, શક્તિ, ઉંમર અને લાભ અનુસાર ૨ મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારવો. મહિલાઓ માટે પણ આ આસન અનુકૂલ છે.

લાભ

શરૂઆતની કર્ણશૂલ અને બહેરાપણું પૂર્ણતયા નષ્ટ થાય છે. જુની કર્ણશૂલ અને બહેરાપણું મટવાની સંભાવના છે. આમવિકાર, અજીર્ણ, કફ-પિત્તાદિનું વધારે પણું, જડતા, તન્દ્રા અને કોઇ કોઈ વખત વમન થવું, શરીરમાં તાવ આવ્યો હોય તેમ લાગવુ, વગેરે વિકારોથી સંપૂર્ણપણે છુટ્ટી મળે છે. હાથપગનાં તળીયાં ઠંડા રહેવાં, શીત સ્પર્શનું જ્ઞાન ન થવું પગમાં વેદના થવી, જાનુમાં અયત ગ્લાનિ, શરીરમાં મેદવૃધ્ધિ જેવા વ્યાધિઓનું પ્રશમન થાય છે. પાંસળામાં દુઃખાવો, પસીનો ન થવાથી થતી વેદના, શરાબ જેવા દુર્વ્યસનથી થતો માથાનો દુખાવો, ભ્રમ, સંજ્ઞાહીન થઇ જવુ, હૃદયમાં પીડા વાતાદિજન્ય રોગ, યકૃત, પ્લીહા, આંત, ફેફસાંમાંના વિકાર મટાડવા આ આસન અત્યુત્તમ છે. બીજા કેટલાય લાભ આ આસનથી થાય છે.



यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता ।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥

—ગીતા. ૬.૧૯

જે પ્રમાણે વાયુરહિત સ્થાનમાં દીપક ચલાયમાન થતો નથી, તેવી સ્થિતિ પરમાત્માના ધ્યાનમાં લાગેલા યોગીના ચિત્તની હોય છે.

વિશેષ શ્રમસાધ્ય આસન

પશ્ચિમોત્તાનાસન

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ संन्यस्तभालश्चिति युग्ममध्ये ।
यत्नेन पादौ च धृतौ कराभ्यां योगीन्द्रपीठं पश्चिमोत्तानमाहुः ॥

— ઘેરંડ સંહિતા ૨.૨૨

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ दौर्भ्यां पदाग्रद्वितयं गृहित्वा ।
जानूपरि न्यस्तललाटदेशो वसेदिदं पश्चिमोत्तानमाहुः ॥

— શિવસંહિતા

ચિ. સં. ૧, પૂર્ણ ચિત્ર સં. ૭૦ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૭૮ જુઓ]

જમીન પર સીધા બેસી બન્ને પગો સામેની બાજુએ લંબાવો, ઘૂંટણોમાંથી પગ જમીનથી ઉંચકાવા ન જોઇએ પરંતુ જમીનને અડેલા રહે તે ખાસ ધ્યાન રાખવું. ત્યારબાદ બન્ને હાથની તર્જની અને મધ્યમા આંગળી તથા અંગૂઠાથી, પગના અંગૂઠાને પકડી માથુ ઘૂંટણોને અડાડવું. આ દરમ્યાન શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. છાતીના ભાગને જાંઘ તરફ લઈ જવાનો–વાળવાનો પ્રયત્ન કરવો.

પશ્ચિમોત્તાનાસનની સરળ રીત

જેમનુ પેટ મોટુ હોય, ખુરસી, સોફા, પલંગ ઇત્યાદિ પર બેસવાની જેમને ટેવ હોય અને જેઓ જમીન પર બેસવાને ટેવાએલા ન હોય; તથા જેઓ તામસિક આહાર–વ્યસન (ધુમ્રપાન, દારૂ, માંસ, અધિક તીખાશ, મરચાં, મસાલા, અફીણ, ગાંજો, ભાંગ) આદિથી ફસાય પડેલા હોય; જેનું શરીર જડ (અક્કડ) બની ગયુ

હોય, જેના શરીરના સાંધામાં સ્થિતિ-સ્થાપકતા, પૂરની હલનચલન ક્રિયા થતી ન હોય, એવાઓએ નીચે જણાવેલી સરળ રીતે આ આસનનો અભ્યાસ કરવો

જમીન પર બંને પગો સામેની બાજુએ લંબાવી જમીનને સ્પર્શ કરતા રાખવા ત્યારબાદ કોઈ પણ એક હાથ આગળ તરફ લંબાવવો અને બીજો હાથ પાછળની બાજુએ લઈ જવો આ દરમ્યાન માથાને યથાસંભવ ઘૂટણોને અડાડવા પ્રયત્ન કરતા રહેવુ શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ચાલુ રાખવી જો પેટ મોટુ હોય તો શ્વાસ બહાર કાઢીને અભ્યાસ કરવો

જે હાથ આગળની બાજુએ લંબાવેલો હોય તેને પાછળની બાજુ લંબાવવો, અને જે હાથ પાછળની તરફ લંબાવ્યો હોય તેને આગળ લંબાવવો આ પ્રમાણે ત્વરિત રીતે વારંવાર કરતા રહેવાથી સાંધાનુ અકકડપણુ, સાંધાની અકકડતા દૂર થશે અને સ્થિતિસ્થાપકતા આવી જશે

આ રીતે અભ્યાસથી માથુ ઘૂટણોને અડવા લાગશે માથુ ઘૂટણોને અડતુ થયુ કે હાથોને આગળ પાછળ લઈ જવાની ક્રીયા બંધ કરવી અને હાથથી પગના અંગૂઠા પકડી શરીર સ્થિર રાખી બેસવુ પરંતુ ધ્યાન રાખવુ કે ઘૂટણ સાંધામાથી વળી જમીનથી ઉચકાઈ ન જાય આ દરમ્યાન શ્વાસોશ્વાસની ક્રીયા ચાલુ રાખવી આ પ્રમાણે અભ્યાસ કરતા કમરમાં વેદના-પીડા થવા સંભવ છે તેમજ પગના સ્નાયુ પણ ખેંચાણને લીધે દુખવા લાગશે જેથી પગમા પણ વેદના થાય પરંતુ એથી કોઈએ ગભરાવુ નહિ કે ચિંતા કે શંકા કરવી નહિ પરંતુ અભ્યાસ ચાલુ જ રાખવો

રોજ પ્રાતકાળે હાથ, પગ, પીઠ, કમર, પેટ, છાતી, ગરદન, માથુ ઈત્યાદિ અવયવો કોઈએક ઉત્તમ તેલ (જેવાકે બદામનુ તેલ, તલનુ તેલ, કોપરેલ, સરસીઉ, નારાયણ તેલ, કે રામતીર્થ બ્રાહ્મી તેલ) થી માલિશ કરવુ, અગર બીજા પાસે માલિશ કરાવવુ માલિશ કર્યાપછી અર્ધા કલાકે સ્નાન કરવુ સ્નાનક્રિયા પછીજ આસનનો અભ્યાસ કરવો

જેઓ વ્યસનથી બંધાએલા છે તેમને એકી સાથે બધા વ્યસનો છોડવા મુશ્કેલ પડશે પરંતુ ધીરે ધીરે એક પછી એક વ્યસનમાથી મુક્ત થવા પ્રયત્ન કરતા રહેતા, કદી મુશ્કેલી લાગશે નહિ અને સંપૂર્ણ લાભ પ્રાપ્ત કરવા નિર્વ્યસનીપણુ ખાસ જરૂરનુ છે

સરળ પધ્ધતિનો સમય

એક થી ૭ દિવસ બે મિનીટ, સાતથી બાર દિવસ ,ત્રણ મિનીટ, તેરથી અઢાર દિવસ ચાર મિનીટ. જ્યાં સુધી સંપૂર્ણ રીતે આસનનો મહાવરો ન થાય, ત્યાંસુધી આ સરળ આસન પધ્ધતિ ચાલુ રાખવી.

સંપૂર્ણ પશ્ચિમોત્તાનાસન માટે સમય

એકથી પાંચ દિવસ અર્ધી મિનીટ, છથી દશ દિવસ એક મિનીટ, અગીઆરથી વીસ દિવસ દોઢ મિનીટ, એકવીસથી ત્રીસ દિવસ બે મિનીટ. ત્યારબાદ :ઉંમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર પાંચ મિનીટ સુધી સમય વધારવો.

પશ્ચિમોત્તાનાસન અભ્યાસ સરળ થઈ જતાં આ આસનની સરળ પધ્ધતિનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવાની જરૂર નથી. સગવડતા ખાતર સરળ પધ્ધતિ પ્રમાણે આસન આવડી ગયા પછી સંપૂર્ણ આસનનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો કાંઈ જ નુકસાન નથી. ગર્ભવતી સ્ત્રીએ આ આસન ન કરવું. અન્ય સર્વ સ્ત્રી પુરૂષો નિઃસંદેહ આ આસન કરી શકે છે.

લાભ

પેટની વધુ પડતી ચરબી ઓછી થાય છે. સાંધાઓમાં સ્થિતિસ્થાપકતા આવે છે કમર દર્દ અને બીજા રોગો મટી જાય છે. શરીર સડોળ અને ઘાટિલું બને છે. પગના સ્નાયુઓ મજબૂત થાય છે. ઉર્ધ્વશ્વાસ (હેડકી) નો રોગ મટે છે.



સુપ્ત વજ્રાસન (પહેલો પ્રકાર)

ચિત્ર નં. ૨, પૂણ સંખ્યા ૭૨ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૭૯ જુઓ]

અહિંયા પ્રથમ પ્રારંભ આસન વિભાગમાં આપેલા ચિત્ર સંખ્યા ૬ (પૃ. સં. ૧૬) અનુસાર વજ્રાસન કર્યા પછી હાથની મદદ વડે જમીન પર સુઈ જવું, કે જેથી પીઠ અને માથાની પાછળનો ભાગ જમીનને અડતો રહે. બન્ને હાથોને બન્ને

જાંઘ (થાપા) પર રાખવા. હાથ જમીનને અડવા ન જોઈએ. આ સ્થિતિમાં ઘૂટણથી પગો જમીન પર પહોળા થઈ જવાનો પણ સંભવ છે, પરંતુ પગોને ફેલાવા દેવા નહિ. બંને પગોને એક બીજા સાથે અડકેલાજ રાખવા. આંખો બંધ કે ખુલ્લી રાખી શકાય. શ્વાસ સામાન્ય રીતે ચાલુ રાખવો. શરીરમાં વધુ ખેંચાણુ કે ઢીલાશ ન રહે પણ સમતોલ સ્થિતિમાં રાખવું.



સુપ્ત વજ્રાસન [બીજો પ્રકાર]

ચિ. સં. ૩ પૂર્ણ સં. ૭૨ [પૃષ્ઠ સખ્યા ૮૦ જુઓ]

અલ્પ શ્રમસાધ્ય વિભાગમાં આપેલા (ચિ. સં. ૬, પૂ. ચિ. સ ૧૬) મુજબ સઈ ગયા બાદ પીઠના ભાગને હાથની મદદથી ઉંચો કરવો અને માથુ જમીનને સ્પર્શતુ રાખવું. ત્યારપછી બંને હાથો એકત્ર કરી છાતી નીચે પાંસળીઓ પર રાખવા. પીઠના ભાગને બને તેટલો ઉંચો રાખવા પ્રયત્ન કરવો અને માથાને વધુ નજીક પીઠ–કમર તરફ લાવવા પ્રયાસ કરવો. પરંતુ આ દરમ્યાન માથુ તો જમીનને અડતુંજ રહેવું જોઈએ. આ આસનનો જ્યારે સંપૂર્ણ રીતે અભ્યાસ થઈ જાય, ત્યારે પગો થાપા, પેટ, પાંસળીઓ છાતી, ગળુ, મોં, આંખ અને માથુ ઈત્યાદિ શરીરના અવયવો પર સારી રીતનુ ખેંચાણુ થતુ અનુભવાય છે. જેટલું વધુ ખેંચાણ, તેટલો વધુ લાભ. શ્વાસોશ્વાસ સામાન્ય સ્થિતિમાં ચાલુ રાખવો, આંખ ખુલ્લી અગર બંધ રાખવી.

સુપ્ત વજ્રાસનનો સમય

એકથી ચાર દિવસ અર્ધો મિનીટ, પાંચથી આઠ દિવસ એક મિનીટ, નવથી સોળ દિવસ દોઢ મિનીટ, સત્તરથી પચ્ચીસ દિવસ બે મિનીટ. ત્યારબાદ ઉમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર પાંચ મિનીટ સુધી યા પાંચ મિનીટથી પણ વધુ સમય થઈ શકે તો સારૂ. આ આસન પ્રત્યેક સ્ત્રી પુરુષ કરી શકે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીએ આ આસન કરવુ નહિ. આજ પ્રમાણે આ આસનના બીજા પ્રકાર માટે પણ એજ નિયમ છે.

અલ્પશ્રમસાધ્ય આસનના વિભાગમાં જણાવેલા વજ્રાસનના તમામ લાભો સુપ્ત વજ્રાસન થી મળે છે.

વિશેષ સૂચના

સુપ્ત વજ્રાસનના અભ્યાસ દરમ્યાન પગના સ્નાયુઓમાં અધિક ખેંચાણ અને વેદના થવાથી ઘણા સાધકો આ આસન કરવુ છોડી દે છે. એવા લોકોએ સમજવું જોઇએ કે જેમ કડવું ઔષધ તાવના માટે અત્યુત્તમ છે– જરૂરી છે; તેવીજ રીતે આ આસનના અભ્યાસ દરમ્યાન થતી સ્નાયુઆદિ અવયવોની ખેંચાણની વેદના પણ અનિવાર્ય અને લાભપ્રદ છે, કેમ કે આના અભ્યાસ પછીથી મળનાર સુદઢ સ્વાસ્થ્યનો વિચાર કરતા રહી, થોડા સમય માટે થતા ક્ષણિક કષ્ટ સહન કરી નવજીવન – આરોગ્ય અને પ્રસન્ન ચિત્ત, સ્વાસ્થ્યનો વિચાર – લાભપ્રદ ધ્યાન તરફ વિચારવું જોઈએ. આમ આનંદ અને નિર્ભયતાથી આનો અભ્યાસ નિરંતર ચાલુ રાખવો જરૂરી છે.

* * *

ઉર્ધ્વપાદ શિરાસન

ચિ. સ. ૪, પુર્ણ ચિ. સં. ૭૩ [પૃષ્ટ સંખ્યા ૮૧ જુઓ]

જમીન પર સીધા બેસીને બન્ને પગોને સામેની બાજુએ લબાવો. બન્ને હાથોના પંજા (હથેલી) કમરની પડખે રાખો. ત્યાર પછી શ્વાસને અંદર ખેંચી અગર બહાર કાઢીને બન્ને પગોને જમીન ઉપર એકી સાથે ઉઠાવો. માથુ આગળ લબાવી, બન્ને પગોના ઘૂંટણ વચ્ચે અડાડો, શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખો. આંખો બંધ કરો. માથું ઘૂંટણે અડાડતાં ખ્યાલ રાખવો કે ઘૂંટણથી પગ વળવા ન જોઇએ. આખુ શરીર ખેંચાએલુ રાખવુ. આ આસન અભ્યાસમાં હાથના પંજા અને નિતબંબ જમીનને અડતા રહેવા જોઈએ; શરીરના એ સિવાયના બધા જ અવયવો ઉચકાએલા રહેવા જોઇએ.

સમય

એકથી પાંચ દિવસ અડધી મિનીટ. છથી સોળ દિવસ પોણી મિનીટ, સત્તરથી પચીસ દિવસ એક મિનીટ. ત્યારબાદ એકથી બે મિનીટ સુધી સમય વધારવો.

લાભ

આ આસનના અભ્યાસથી કબજિયાત – બધ્ધકોષ્ઠતા મટે છે; અર્થાત જેનાથી વિશેષ કરીને મળશુધ્ધિ ક્રિયા–મળવિસર્જન અવરોધતામાં ગતિશીલ અવયવો બને છે. મળ અવરોધથી મળ પડયો રહી સડવા લાગે છે. આથી ગેસ ઉત્પન્ન થઈને શિરોવેદના થવા માંડે છે. આ સડતા મળનો વિષયુકત પદાર્થ આંતરડાની અંદરની ગ્રંથીઓ જોડે સંસર્ગ થતાં ઝેરી લક્ષણો ઉદભવે છે. જેવા કે મુર્ચ્છા, નાડીઓમાં અશકિત, શરીર ઠંડુ પડવું, ઉલટી, ફેલ્લી વીગેરે થતાં જોવામાં આવે છે. આ દોષો આ આસનના અભ્યાસથી મટી જાય છે. પગના સ્નાયુમાં રકતાભિસરણ ક્રિયા સારી રીતે થાય છે. પીઠ અને હાથોને પણ સારો ફાયદો થાય છે.



ઉર્ધ્વપાદ–હસ્તાસન

ચિ. સં. ૫, પુ. ચિ સં, ૭૪ [પૃષ્ઠ ક્રમાંક ૮૨ જુઓ]

જમીન પર ચત્તા સુઈ બંને પગના થાપાને જમીનથી ઉપર ઉઠાવો, પછી હાથોને માથા સહિત ઉંચકી પગના અંગુઠા પાસે હાથ લઈ જઇ સ્થિર કરો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. શરીરના અવયવો ખેંચાએલા રાખવા અને હાથ પગોને સ્થિર કરવા.

સમય

એકથી દશ દિવસ અડધી મિનીટ, અગીઆરથી પંદર દિવસ પોણી મિનીટ, પછીથી એક મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારવો.

લાભ

આ આસનના અભ્યાસથી ઉર્ધ્વપાદ–શિરાસનના તમામ લાભો મળે છે, તદ્દુપરાત જેમના હૃદયની ગતિ–ધબકારા–નાડીની અનિયમિતતા રહેતી હોય, અર્થાત્ અગીઆરથી પચોતેર વર્ષની ઉમરમાં હૃદયના ધબકારા દર મિનીટે પંચોતેર થી પંચ્યાસી મુજબ નિયમિત હોવા જોઈએ, ને પ્રમાણે હૃદયની ગતિનું રહેતા અનિયમિતપણે

વધતા બોજા પ્રમાણમા નાડી-ધબકારા થતા હોય, આ મુજબની હૃદયની અનિયમિત ગતિ એક પ્રકારનો વ્યાધિ છે આ રોગ આ આસનના અભ્યાસથી મટી જાય છે હૃદય રોગના રોગીએ આ આસનનો અભ્યાસ અવશ્ય કરવો જોઈએ નિ સદેહ જરૂર ફાયદો થશે



સર્વાંગાસન (હલાસન–પહેલો પ્રકાર)

ચિ સ ૬, પુર્ણ સ ૭૫ [પૃષ્ઠ સ ૮૭ જુઓ]

જમીન પર ચત્તા સુઈને બને પગોને હાથોના બળ પર ઉઠાવી પાછળની બાજુ લઈ જાઓ પગ સીધા રહે ઘૂટણોથી વળના ન પામે તે ખાસ ધ્યાન રાખવુ શ્વાસો શ્વાસ ચાલુ રાખવો આખો બધ અગર ઉઘાડી રાખવી બને હાથોને પીઠની બાજુ જમીનને અડાડી સીધા રાખવા મેરુદડ કમરની તરફ બનતી રીતે ખેંચાએલો રાખવો આ અવસ્થામા દાઢીને ગળામા અડકેલી રાખવી



સર્વાંગાસન [હલાસન–બીજો પ્રકાર]

ચિ સ. ૭, પુર્ણ સ. ૭૬ [પૃષ્ઠ સ ૮૪ જુઓ]

પહેલા પ્રકારમા બતાવ્યા મુજબની પરિસ્થિતિમા રહ્યા બાદ બને હાથોને એકબીજા સાથે ભીડાવીને માથા નીચે જમીનને અડના રાખવા

સર્વાંગાસન [હલાસન–ત્રીજો પ્રકાર]

ચિ. સં. ૮, પુર્ણ સ. ૭૭ [પૃષ્ઠ ક્રમાંક ૮૫ જુઓ]

પ્રથમ પ્રકારનુ હલાસન કર્યાપછી બને હાથોને માથાની ઉપરની બાજુ જમીનની સપાટીએ રાખી અને પગના અંગૂઠા બને હાથની આંગળીથી પકડવા.

સર્વાંગાસનનો પહેલો પ્રકારનો પ્રથમ અભ્યાસ કરવો અને બીજા તથા ત્રીજા પ્રકાર કરતાં અધિક સમય રાખવો, બીજો અને ત્રીજો પ્રકાર સમયાનુસાર અનુકૂળતા મુજબ થોડો વખત અભ્યાસ રાખવો. જેમને પહેલો પ્રકાર, બીજા અને ત્રીજા પ્રકારથી અધિક અનુકૂળ રહે તેમણે પહેલો પ્રકાર વધુ સમય અભ્યાસ કરવો.

સમય

એકથી ૭ દિવસ એક મિનીટ, સાતથી બાર દિવસ દોઢ મિનીટ; તેરથી સોળ દિવસ બે મિનીટ. ત્યાર પછી શકિત, ઉંમર અને લાભ અનુસાર પાંચ મિનીટ સુધી અભ્યાસ કરવો.

લાભ

'યથાનામ તથા ગુણ' અનુસાર આ આસનના અભ્યાસથી શરીરના (સર્વાંગ) બધાજ અવયવોને લાભ થાય છે, મેરૂદંડ (કરોડના) ના બધાજ વિકાર દૂર થાય છે અને એમાં સ્થિતિસ્થાપકતા આવે છે. ગળાની શકિત વધે છે અને ગરદનના અવયવો પુષ્ટ બને છે. પેટના અનેક વિકારો મટે છે. પગના તળીઆની વેદના,'સોજો, બળતરા ઇત્યાદિ વિકારો પણ મટે છે. પાડુ રોગી માટે આ આસન અતિ લાભપ્રદ છે. રકતપિત્તના વિકાર વાળાને આ આસન આશિર્વાદ સમાન છે. શિષ્નેંદ્રિય અને ગુદાના રોગ માટે આ આસન રામબાણ ઈલાજ છે. નાક, કાનના ક્રિયાતંતુ અને જ્ઞાનતંતુ સશકત થાય છે અને અશુધ્ધ લોહી શુધ્ધ બને છે. શ્વાસ અને ખાંસીવાળાને આ આસન લાભદાયી છે. ખભા, પાસળીની પીડા, હાથ પગોની બળતરાદિ વ્યાધિ મટે છે. શરૂઆતનો રાજ્યક્ષમા અને બીજા કષ્ટદાયક રોગ આનાથી મટે છે. અંડકોષ અને શિષ્નની પીડા, મૈથુનમાં અપ્રિયતા, અભિરુચિ વિગેરે વિકારો મટી જાય છે અને શરીર સુદૃઢ, સુંદર બને છે. શરીરનુ વજન પ્રમાણુ જળવાય રહે છે. સ્ત્રીઓ માટે પણુ આ આસન અતિ લાભદાયી છે. સ્ત્રીઓના ગર્ભાશય અને યોનિસ્કન્ધ વિકાર મટી જાય છે. પેટના અવયવો ક્રિયાશીલ અને સશકત બને છે. સ્ત્રીઓના સ્તન રોગ પણુ આના અભ્યાસથી મટી જાય છે.

વિસ્તૃતપાદ સર્વાંગાસન [પૃષ્ઠભાગ]

ચિ સ ૮, પુર્ણ સ ૭૮, [પૃષ્ઠ ક્રમાંક ૮૬ જુઓ]

સર્વાંગાસનના પ્રથમ પ્રકારમા બતાવ્યા મુજબ કર્યા બાદ સર્વાંગાસનના ત્રીજા પ્રકાર અનુસાર બને પગોની પાસે બને હાથો રાખી, બને પગોને જમીનનો સ્પર્શ કરતા રાખી બની શકે તેટલા બને બાજુ (ડાબી જમણી તરફ) ફેલાવવા આ વખતે પગના અંગૂઠા હાથથી સખત રીતે પકડી રાખવા ઘૂટણોથી પગો વાળવા ન દેવા તેમજ શરીરને પાછળની બાજુ જરાપણ નમવા ન દેવુ હાથ પગોને ખેંચાએલા રાખવા. આખો બંધ અગર ઉઘાડી રાખવી શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો, દાઢી કંઠકૂપમા અડાડેલી રાખવી શરીર સ્થિર રાખવુ કે જેથી હાલવા ન પામે

卐

. વિસ્તૃતપાદ સર્વાંગાસન (અગ્રભાગ)

ચિ સ. ૧૦, પુર્ણ ચિત્ર સ ૭૯ [પૃષ્ઠ સખ્યા ૮૭ જુઓ]

ચિત્ર સ ૧૦, (પૂર્ણ ચિ સ ૭૯) નો અભ્યાસ ચિ સ ૯ (પૂર્ણ ચિત્ર સ ૭૮) પ્રમાણેજ છે ફેર માત્ર આટલોજ છે કે આ આસન કરતી વખતે શરીરના અવયવો માથુ, છાતી, હાથ, પગ, પીઠ, કમર આદિ કયી સ્થિતિમા રહે છે, એ બતાવવા પૂરતોજ આ પ્રકાર અને ચિત્ર જૂદા જૂદા બતાવવામાં આવ્યા છે કે જેથી સાધકને સરળતા અને સદેહ રહિત રાખવાનોજ આશય છે આ પ્રત્યક્ષ બતાવવા માટેજ બે જૂદા જૂદા ચિત્રો આપવામા આવ્યાં છે, બાકી વાસ્તવમાં આસન એકજ છે

સમય

એકથી દશ દિવસ અર્ધી મિનીટ, અગીઆરથી વીસ દિવસ એક મિનીટ ત્યાર બાદ શક્તિ, ઉમર અને લાભ અનુસાર બે થી ત્રણ મિનીટ સુધી સમય વધારવો

લાભ

અર્ધાંગ વાયુથી બચવા આ આસન અપ્રતિમ છે. આનાથી પગોનો (કંપ રોગ) ધ્રુજારી કે અશક્તિ મટે છે. શરીરની બેચેની મટી જઈ સ્ફુર્તિ આવે છે. મોં, નાક, અને આંખોની બીમારી માટે પણ આ આસન અનુકૂળ છે. આના અભ્યાસથી શરીરની કાન્તિ વધે છે. ચામડીનો રોગ પણ આના અભ્યાસથી મટે છે. એના અભ્યાસથી આરંભનો કેન્સર રોગ (નાસુર) મટે છે. ગળાનો સોજો અને શરૂઆતના ટોન્સીલ્સ (ગળાંની ગ્રંથીનો વધારો) મટી જાય છે. મોંની અંદરના ફોલ્લા તેમજ મોંના અન્ય રોગો પણ સારા થાય છે. હાલતા દાંતો આના અભ્યાસથી મજબૂત થાય છે. આંખોની દ્રષ્ટિ વધે છે. સ્મરણશકિત સજાગ-સતેજ રહે છે. શ્વાસનળી સશકત થાય છે. બગલોના દર્દો દૂર થાય છે. નજલો (મોતીઝરો) મટે છે. બગલ અને થાપાના સાંધાની ગાંઠો પણ મટે છે. જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. વધારે પડતી કામવાસના અંકુશમાં આવે છે. સપ્તધાતુના કફ, પિત્ત, વાત આદિ દોષો મટી સપ્રમાણમાં જળવાય રહે છે. ધનુર્વાતના રોગીને આ આસન લાભપ્રદ છે. સ્વરભંગ સ્વરની કર્કશતા મટી જાય છે અને કોકિલ કંઠ જેવો મધુર સ્વર બને છે. આ ઉપરાંત બીજા અનેક લાભો પણ આ આસનના ચાલુ અભ્યાસથી મળતા રહે છે. આ આસન જેટલા પ્રમાણમાં પુરૂષને લાભપ્રદ છે તેટલું જ સ્ત્રીને પણ ફાયદા કારક છે આનો સતત અભ્યાસ જારી રાખી એનું મહત્વ, ગુણ અને લાભોથી પરિચીત થવું જરૂરી છે.

* * *

એકપાદ ભુજાસન

ચિ. સં. ૧૧, પુર્ણ ચિ. સં. ૮૦ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૮૮ જુઓ]

જમીન પર સીધા બેસી બંને પગોને સામેની તરફ લંબાવો. જમણા પગને જાંઘ-થાપા અને ઘૂંટણથી વાળી ઉંચકી બંને હાથની મદદથી જમણી ખાંધ પર (ખભા ઉપર) રાખો. બંને હાથોને જમીન પર રાખી તેના બળે લંબાવેલા ડાબા પગપર ઉભા થવાનો પ્રયત્ન કરો. ડાબો પગ ઘૂંટણથી વળવો ન જોઇએ, તેમજ જમણો પગ પણ ખભા પરથી નીચે ઉતરી ન પડે તે ધ્યાન રાખવું. શરીરને ડાબા પગ પર ઉંચું કરતા પહેલાં શ્વાસને ખેંચી રોકવો. પછી ઉભા થવાનો પ્રયત્ન કરવો. ઉભા થયા પછીજ

શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. આંખો ઉઘાડીજ રાખવી. આખુ શરીર બેચાએલુ રહેવું જોઇએ. શરીર સીધું રાખવા પ્રયત્ન કરવો અને માથુ આગળ નમવા ન દેવુ. આ મુજબ જમણા પગથી ક્રિયા કરીને તરત એ પ્રમાણે ડાબા પગથી કરવું. અર્થાત્ ડાબા પગને થાપામાંથી અને ઘૂટણથી વાળી ડાબા ખભા પર ચડાવવો. જમણા પગને સામે લબાવેલો રાખવો. બને હાથો જમીન પર ટેકવી તેના સહારાથી ઉભા થવાને પ્રયાસ કરવો ઘૂટણથી જમણો પગ વળવા દેવો નહિ, તેમજ ખભા પર રાખેલો ડાબો પગ નીચે ઉતરી ન પડે તે ધ્યાન રાખવુ. બાકીની ક્રિયા પહેલા મુજબજ છે.

સમય

એકથી પાંચ દિવસ બે વખત. ૭ થી સોળ દિવસ ત્રણ વખત, ત્યાર બાદ ઉમર, શકિત અને લાભ અનુસાર ચાર વાર સુધી વધારવો.

લાભ

મુદ્દતી તાવ (ટાયફોઈડ) પછીથી શરીર ફુલી જાય છે, આ આસનના અભ્યાસથી તેમ ને થતા સપ્રમાણ સુડોળ રહે છે, વિકૃત કે બેડોળ બનવા પામતુ નથી. ખભાનું દર્દ મટે છે. નિતબ અને કમરના સ્નાયુ સશક્ત બને છે. પગની પિંડી મજબૂત થાય છે. ઘૂટણનો સોજો મટે છે. હરણીઆનો વિકાર (દોષ) મટે છે. કલેજાનુ (યકૃતનુ) દર્દ પણ સારૂ થાય છે, એના રોગીને તત્કાળ લાભ થાય છે

* * *

દ્વિપાદ—ભુજાસન

ચિ સં. ૧૨, પુર્ણ ચિ. સં. ૮૧ [પૃષ્ઠ ક્રમાંક ૮૯ જુઓ]

જમીન પર બેસી બંને પગોને સામેની બાજુ લબાવો ત્યારપછી ચિ. સ. ૧૧ પૂર્ણ ચિ. સ. ૮૦ અનુસાર જમણા પગને થાપા અને ઘૂટણથી વાળી જમણા ખભા પર રાખવો. તે પ્રમાણે ડાબા ઘૂટણને પણ ડાબા ઘૂંટણથી વાળી ડાબા ખભા પર રાખો

બન્ને પગના તળીઆં ભેગાં કરી મોં આમે રહે તેમ કરવાં. બન્ને હાથોને જમીન પર ટટ્ટાર રાખવા. શ્વાસ ખેંચી બન્ને હાથોના આધાર પર શરીરને ઉપર ઉચકવું, ત્યાર બાદ શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો આંખની દ્રષ્ટિ પગના અંગુઠા પર જ રાખવી. શરીર ખેંચાએલુ રાખવું. હાથો સીધા અને ટટ્ટાર રાખવા, જે કોણીથી વળવા ન પામે. તેમજ શરીર હાલવા કે ડોલવા દેવુ નહિ. અભ્યાસ પૂર્ણ થઈ જતાં ધીમે શરીર નીચે આવવા દઈ બન્ને નિતંબ જમીન પર અડવા દેવા, આ સમયે વધુ ઉતાવળ કરવી નહિ, નહિ તો બેસણુમાં વાગવા–કે દર્દ થવાનો સંભવ રહે છે.

સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ ૧૫ સેકંડ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ ૩૦ સેકંડ, ૨૧ થી ૩૦ દિવસ દિવસ ૪૫ સેકંડ ત્યારપછી શક્તિ, ઉંમર અને લાભ અનુસાર ૪૫ થી ૬૦ સેકંડ સમય લંબાવવો.

લાભ

જેઓને આળસ રહેતી હોય, પેટમાં ભારેપણુ લાગતુ હોય, તૃષા આધિક વારવાર આવતી હોય, મંદાગ્નિ થતી હોય એમને માટે આ આસન અતિ લાભદાયી છે. હાથ, ગળું અને ખભામાં શક્તિબળ સંચાર પામે છે. કાનોની સણુસણાટી મટે છે. પાંસળી, થાપા, અગર તેની સન્ધિ સ્થાનની પીડા મટે છે.

ગુદામાં તીવ્ર વેદના (acutpain), કદી કઠણ અગર ઢીલો, એવી મળવિસર્જનની અનિયમીતતા, મળત્યાગ વખતે ગુદાદ્વારમા અવાજ થવો, અપાનવાયુના વિકૃત થવાથી મૂળવિસર્જન અનિયમીતપણે થવુ ઇત્યાદિ વિકારો આ આસનના અભ્યાસથી નિઃસંદેહ મટી જાય છે.

મોંમાં વારવાર થૂંક આવવું કે લાળ ઝરવી, શરદીથી ગળાના અવાજમાં ફેરફાર (ફાટયો અવાજ) થયો હોય, ખાટા, મીઠા, કડવા વીગેરે ઓડકાર આવતા હોય ઇત્યાદિ રોગોમાં આ આસનના અભ્યાસથી ઘણી જ સારી અસર થઇ લાભ થાય છે. કમરનુ દરદ મટે છે ઉપરાંત કમરમાં જામેલી ચરબી (મેદ) અધિક પ્રમાણમાં હોય તો તે ઉતરી જઇ કમર સપ્રમાણ બને છે.

* *

ચક્રાસન પહેલો પ્રકાર (અપૂર્ણ)

ચિ. સ. ૧૩. પૂર્ણ સં. ૮૨ (પૃષ્ઠ સંખ્યા ૯૦ જુઓ)

જમીન પર ચત્તા સૂઈ જઈને બંને પગોને ઘૂંટણોમાંથી વાળી નિતંબની પાસે જમીનને પગનાં તળીઆ અડતાં રહે તેમ રાખો. બંને પગોની વચ્ચેનું અંતર ચારથી ૭ આંગળ રાખવું. તેમજ બંને હાથોને કોણીથી વાળી માથાની બંને બાજુએ જમીન પર રાખો.



ચક્રાસન બીજો પ્રકાર [સંપૂર્ણ]

ચિ. સ. ૧૪ પુણ. સં. ૮૩ (પૃષ્ઠ સંખ્યા ૯૧ જુઓ)

ચિત્ર સંખ્યા ૧૩ (પૂર્ણ ચિત્ર સંખ્યા ૮૨) માં બતાવ્યા મુજબની સ્થિતિમાં રહીને શ્વાસને અંદર ખેંચી કમરથી માથા સુધીનો શરીરનો પાછળનો ભાગ ઉપર ઉચકો અને શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખો. માથું બને તેટલું પીઠની તરફ વાળવું બને હાથો બને ત્યાં સુધી સીધા રાખવા, આંખો ઉઘાડી અગર બંધ રાખવી. શરીર સ્થિર રહે તેમ કરવુ, હાલવા દેવું નહિ. હાથ પગને પોતાની જગા પરથી ખસેડવા નહિ. બને તેટલા, જેમ બને તેમ પીઠનો ભાગ ઉપર ઉચકવા પ્રયત્ન કરવો. અર્થાત આ આસન કરતી વખતે શરીરને ગોળ આકારમાં વાળવાનો ઉદ્દેશ છે. બનતા વખત સુધી આ સ્થિતિમાં રહીને નીચે ઉતરતાં પહેલાં શ્વાસને ફેફસામાં ખેંચીને શરીર નીચું પાડવું. બાદ શ્વાસોશ્વાસ સામાન્ય મુજબ ચાલુ રાખવા.

સમય

૧ થી ૫ દિવસ બે વાર, ૬ થી ૧૬ દિવસ ૩ વાર, ૧૭ થી આગળના દિવસોમાં શક્તિ, ઉંમર અને કામ મુજબ ૩ થી ૫ વખત કરવું. અભ્યાસની શરૂઆતથી ૪

એથી વખત કરવું હોય તો એકથી બે કે ત્રણ મિનીટ કરી શકાય. આ આસન સ્ત્રીઓને પણ લાભદાયક છે.

લાભ

યેાગાભ્યાસના કેટલાંક આસનેા એવાં છે કે તેનેા લાંબા સમય સુધી અભ્યાસ જારી રાખતા ઘડપણના ચિન્હેા દેખાતાં નથી અને યુવાની લાંબા વખત સુધી ટકાવી રાખે છે. એ પ્રકારના આસનેામાં આ (ચક્રાસન) આસન પણ એક અતિ મહત્વનુ છે. પીઠ (બરડાની કરોડ) મેરુદંડ અને આખા શરીરમા સ્થિતિસ્થાપકતા હેાવી જરૂરી છે. આ એક યુવાનીનું લક્ષણ છે. મેરુદંડ અને શરીરના અન્ય સાંધાઓમાં જ્યારે અક્કડતા આવી જાય છે, ત્યારે સ્થિતિસ્થાપકતા નષ્ટ થઈ જાય છે અને યુવાની માંજ વૃધ્ધત્વના લક્ષણેા વહેલાં પ્રદર્શિત થાય છે. આથી યેાગાભ્યાસ આવા અકાળે આવતા વૃધ્ધત્વના ચિન્હેા રોકે છે અને યુવાવસ્થા લાંબેા વખત ટકાવી રાખે છે, તેમજ શરીરની પ્રકૃતિ–સ્વાસ્થ્ય સંબંધી શુભ પરિણામદાતા છે.

આ આસનના અભ્યાસથી આંખની દ્રષ્ટિ તીવ્ર થાય છે, ગળાના અવાજની મધુરતા વધે છે અને કંઠના અવાજની ગતિ સ્પષ્ઠ થાય છે. કફ મિશ્રીત વાયુવિકાર થતાં થાપાના માથામાં, ગળામાં, ગળાના પાછળના ભાગમાં, ખભામાં અને બગલમા નાના બોર આકારની ગાંઠો થતી જેવામાં આવે છે. આ ગાંઠોથી કેટલીકવાર દુઃખાવો પણ થાય છે, કેટલીકવાર પાકે પણ છે. આ બધા વિકારો આ રેાગથી મટી જાય છે. ચામડીની રૂક્ષતા (કરચલી) મટે છે અને શરીર ભરાવદાર બને છે. જેથી ચામડી યુવાવસ્થા માફક તંગ અને તેજસ્વી થવા માંડે છે. ગુલ્મ રેાગ માટે આ આસન અત્યંત લાભદાયી છે. મુત્રની રૂકાવટ, ઉપડી થવાની ઝંખના. પેટનું ફુલી જવું. કમરનું દર્દ–પીડા, તેમજ દમના રેાગી આ આસના પ્રભાવથી આરામ મેળવી પુનઃ સારા થાય છે. કયારેક હાથ પગમાં કીડીઓના ચટકા જેવી પીડા થતી હેાય, કેટલીક વાર દાહ બળતી હોય અને વીછીના ડંખ જેવી વેદના થાય, તેમજ પરિણામે બેસતા કે ઉઠતા કયાંયે શાન્તિ થતી નથી અર્થાત જીવન અશાન્તિ યુકત બની જાય છે. આ તમામ રેાગેા આ આસનના નિયમિત અભ્યાસથી મટી જાય છે.

નાનપણમાં અથવા મોટપણમાં કયારેક તાવ અગર બીજા કેાઇક રેાગ બાદ પગના સ્નાયુઓમાં વિકાર રૂપે અશકિત આવે છે, આ પીડા પણ આના નિરંતર અભ્યાસથી મટે છે. આ આસનના અભ્યાસ સમયમાં તેલ માલિસ કરવું જરૂરી છે

ખુબ સારી રીતે લાગવા માંડશે તેમજ હાથ પગના સ્નાયુઓ મજબુત મશક્ત અને કમાયવા બને છે. આઠમાં પ્રકારમાં પરિણમેનું ઓજસ્‌-તત્વ વધુ પ્રમાણમાં મસ્તકમા પ્રવેશે છે. કર્ણરોગી માટે પણ આ આસન શ્રેષ્ઠ રીતે લાભદાયી છે.

~~~~~~

ઉષ્ટ્રાસન

ચિ. સં ૧૫, પૂર્ણ, ચિ. સં. ૮૪ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૯૨ જુઓ]

अधश्च शेते पदयुग्म व्यस्तं पृष्ठे निधायपि धृतं कराभ्याम् ।
आकुंचयेच्चैव हृदास्यमूर्ध्वमुष्ट्र च पीठं मुनयो वदंति ॥
— યો. પ્ર.

બંને પગોને ઘૂંટણથી વાળી જમીન પર રાખવા. બને પગની એડીઓ પર બને નિતંબ રાખો, બને પગની એડીઓ નજીક રાખવી. ત્યારબાદ બને હાથોથી બને પગની એડીઓ પકડવી, પછી ફેફસામા શ્વાસ ભરીને કમરના ભાગને ઉપરની બાજુ ઉઠાવવો. બને હાથો સીધા રાખવા. માથુ પીઠ તરફ લઈ જવુ. આખા શરીરનું વજન પગની આગળીઓ અને ઘૂંટણ પરજ રહે. આખો બંધ અગર ઉઘાડી રાખવી. આખું શરીર ખેંચાએનું રહેવું જોઈએ. શરીર ઉપર લઈ ગયા બાદ શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવા. શક્તિ અનુસાર આસન કર્યા પછી બને નસકોરા દ્વારા શ્વાસ ખેંચી ફેફસામા ભરીને પગની પિંડીઓ પર બેસી જવું. ત્યારબાદ શ્વાસોશ્વાસ સામાન્ય રીતે ચાલુ રાખવો.

સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ બે વાર, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ ૩ વાર, ૨૧ દિવસ બાદ શક્તિ, ઉમર અને ફાયદા મુજબ ૩ થી ૫ વખત અભ્યાસ વધારવો. વધુ સમય આસન કરવાનો મહાવરો થઈ ગયા પછી ૧ થી ૩ મિનીટ કરી શકાય છે. ચક્રાસન અને ઉષ્ટ્રાસન આસનના અભ્યાસ દરમ્યાન, મનમાં ઇશ્વર સ્મરણ ચાલુ રાખવુ. ૐ કારનો જપ કરતા રહેવું અગર ગુરુ સ્મરણ કરતા રહેતા અધિક વખત આ આસન કરવાની સુગમતા પ્રાપ્ત થાય છે.
~~~~~~

લાભ

જેમના શરીરમાં લોહી અશુધ્ધતા વધી ગઈ હોય અગર માસ અને ધાતુમાં વિકૃતી થઈ હોય, પરિણામે ચામડી અને શરીરનું ગળાવું (દુબળા પણું) જેવા રોગ થાય છે. આ રોગો આ આસનના અભ્યાસથી મટી જાય છે. તેમજ વાતક્ષ, કફજ અને પિત્તજ રોગો નિવારણાર્થે પણ આ આસન અત્યુતમ છે. ગુદાની પાસેની બે આંગળી જગામાં પુનશી–ફોલ્લી, ફોડા થઈ આવે છે, તેમજ સોજો પણ આવી જાય છે, બાદ પીડા વધવા માંડે છે. કેટલીક વાર સોજા રૂપમાં માલમ પડતુ નથી પરંતુ લાંબા ગાળે એ રોગ ભગંદરમાં પરિણમે છે. આમ તો ભગંદર કેટલાએ રૂપમાં હોય છે, પરંતુ એમ તો ખાત્રી નજ આપી શકાય કે આ આસન અભ્યાસથી ભગંદરના તમામ પ્રકારના રોગ મટી શકશે. તો પણ વાતજ, પિત્તજ અને કફજ રૂપના પરિણમેલા ભંગદરથી પીડ્ઢ છૂટવાની સંભાવના તો ખરીજ. ક્યારેક આ ભગદર વૃષણ અને ગુદાની વચ્ચેના ભાગમાં ફોલ્લો પાકી ફુટે છે ત્યારે ભગંદર કહેવાય છે. આ આસન આ પ્રકારના બધા રોગો માટે આશિર્વાદ રૂપ છે. પ્રદર અને પ્રમેહના રોગી પણ આ આસનથી શુભ પરિણામ પ્રાપ્ત કરે છે.



હંસાસન [અપૂર્ણ]

ચિ. સ. ૧૬, પૂર્ણ ચિ. સં. ૮૫ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૯૩ જુઓ]

બંને પગોને ઘૂંટણથી વાળી, ઘૂંટણો જમીન પર ટેકવી છાતી અને માથુ આગળ ઝુકવી રાખી બેસવું. ત્યારપછી બંને હાથો વાંકા રાખી બંને કોણી નાભી સ્થાન પર રાખવી.



હંસાસન [સંપૂર્ણ]

ચિ સ ૧૭ પૂર્ણ ચિ સ. ૮૬ [પૃષ્ઠ સખ્યા ૮૪ જુઓ]

ચિત્ર સંખ્યા ૧૬ પૂર્ણ ચિત્ર. સ. ૮૫ મા બતાવ્યા મુજબ બેઠા પછી શ્વાસ ખેચી ફેફસામા ભરવો, ત્યાર પછી પહેલા જમણો પગ પાછળની તરફ સીધો કરવો, કરવો ત્યારબાદ તરત ડાબો પગ પણ જમણા પગ પેઠે સીધો કરવો ધીમે ધીમે માથાના ભાગને નીચેની તરફ નમાવી જમીનનો સ્પર્શ કરવો શ્વાસ સામાન્ય રીતે ચાલુ રાખવો. આ વેળા હાથની કોણી નાભિ પરથી હટવા પામવી ન જોઈએ હાથ, પગ, શરીરના બીજા અંગો ઢીલા હોવા ન જોઈએ પગના ઘૂંટણો પણ નમવા ન પામે આંખો ખુલી રાખવી અગર બંધ કરવી યથાશક્તિ આસનનો અભ્યાસ થયા બાદ પહેલાની પેઠેજ એક પછી એક પગ સીધો કરી બેઠું થઇ જવુ. પહેલા માથુ જમીનથી ઉઠાવવુ, ત્યારપછી પગોને સંકોચવા, પગોને સંકોચતી વખતે કુંભક કરવો અર્થાત શ્વાસ રોકવો આ આસન કરતી વેળા શરીરની કોઈપણ બાજુ ઢળી ન પડાય તે વિચારવુ શરીરનુ તમામ વજન હાથ, પગ અને માથા પર રાખવુ હંસાસન કરતા એ ખ્યાલ રાખવો કે આમા ફક્ત પગની આગળીઓ અને માથુ જ જમીનને સ્પર્શતુ રહેવુ જોઈએ આ ક્રિયાને હંસાસન કહેવામા આવે છે જ્યારે પગની આંગળી અને માથુ જમીનને અડકતુ રહેતુ નથી ત્યારે અર્થાત પગ અને માથુ ઉપર રહે છે તે અવસ્થામા આ આસનનુ નામ બદલાય જાય છે અને તેને 'મયુરાસન' તરીકે ઓળખવામા આવે છે આસનનો અભ્યાસ થઈ રહયા પછી પહેલાનો જમીન પર પગો રાખવા ત્યાર પછી બેસી જવુ

હંસાસનનો સમય

૧ થી ૮ દિવસ ૨૦ સેકંડ, ૯ થી ૧૬ દિવસ ૩૦ સેકંડ, ૧૭ થી ૨૪ દિવસ ૪૫ સેકંડ, ત્યારપછી શકિત ઉંમર અને લાભ અનુસાર ૧ મિનીટથી સવા મિનીટ સુધી સમય વધારવો

લાભ

અરૂચિ, મંદાગ્નિ ખાશી, કોષ્ટબુધ્ધિ, વીગેરે મટી જાય છે ટૉન્સિલ્સ (તાળવામા સોજો આવવો) અને તાળવાની માંસગ્રંથીમા કોપિત કફ 'તાલુકણ્ટક' નામે રોગ ઉત્પન્ન

થવો, આ આમનના અભ્યાસથી મટી જાય છે. ભૂખ વધે છે. સ્ત્રીઓને (કેટલીક ને) અપવાદ રૂપે આ આસનની આવશ્યકતા નથી; જ્યારે વધુ ભાગને આ આસન ઘણુંજ લાભપ્રદ છે.



મયૂરાસન

ચિત્ર સંખ્યા ૧૮ પૂર્ણ સંખ્યા ૮૭ [પૃષ્ઠ સખ્યા ૯૫ જુઓ]

धरामवष्टभ्य करद्वयेन तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वः ।
उच्चासनो दंडवदुत्थितः स्यान्मयूरमेतत्प्रवदंति पीठम् ॥
— ઘેરંડ સંહિતા

ચિ. સ. ૧૬, (પૂ. ચિ. સ ૮૫) મા બતાવ્યા મુજબ કર્યા પછી બંને પગો ધીમે ધીમે સીધા કરવા. પગો જમીનને સ્પર્શ કરતા રાખવા નહિ. એ પ્રમાણે માથુ પણ જમીનને અડવુ ન જોઇએ. આખા શરીરનો ભાગ હાથના પંજા પરજ રહેવો જોઇએ. આંખો ઉઘાડી રાખવી. શરીર ઢીલુ પડવા દેવુ નહિ; પરંતુ સમસ્ત શરીર તાણ પામતુ (તણાતુ) કે ખેચાતુ રાખવુ. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો.

શ્વાસ લેતી વખતે જમીન પર ગબડી પડવાની ભીતિ થાય તો થોડી થોડીવાર શ્વાસ રોકી પણ શકાય; તેમજ ચાલુ પણ કરી શકાય છે. આ ક્રિયા મુજબનુ આસન 'મયુરાસન' તરીકે ઓળખાય છે. મયુરાસનનો અભ્યાસ કરતી વખતે માથુ અને પગ સમતોલ રહેવા જોઇએ કે જે જમીનને સમાંતર હોય, અગર માથા કરતા પગ થોડા ઉંચા પણ લઈ શકાય છે.

સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ ૧૫ સેકન્ડ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ ૩૦ સેકન્ડ. ત્યાર પછી શક્તિ, ઉમ્મર અને લાભ અનુસાર ૬૦ સેકન્ડ યા એક મિનીટ સુધી સમય લંબાવી શકાય છે.

લાભ

જેમ મોર ઝેર પચાવી શકે છે, તે પ્રમાણે આ આસનના અભ્યાસથી સાધકને લાભ થાય છે. જેમ પ્રચંડ અગ્નિમા કોઈ આહુતિ પડતાં ભસ્મ થઈ જાય છે, તે પ્રમાણે

આ આસનના સાધકે લીધેલો આહાર, સારી રીતે પાચન થઇ વિશુધ્ધ રસ, રક્ત આદિ ધાતુઓમા, શરીરમા પરિવર્તન થાય છે શરીરના તમામ વિકારો પ્રશમન પામે છે જેમ અશુધ્ધ લોહુ, સોનુ ઈત્યાદિ ધાતુ અગ્નિમા શુધ્ધ થાય છે તે મુજબ આ આસનના અભ્યાસીએ લીધેલુ શુધ્ધ, સાત્વિક ભોજન શરીરમા નિ સદેહ અધિકાધિક પ્રમાણમા આરોગ્યતા આપે છે અને પોષક તત્વો તૈયાર થાય છે તેમજ મળમૂત્રાદિ વિજાતિય દ્રવ્યો બહુ જ અલ્પ પ્રમાણમા કચરા રુપે પરિણમે છે અર્થાત રક્તાદિ સપ્તધાતુઓની વધુ પ્રમાણમા વૃધ્ધિ થાય છે શરીર બળવાન અને સુદૃઢ તથા પુષ્ટ બને છે અન્ય કઠણ વ્યાયામ કરનારાને આહાર વધુ પ્રમાણમા જરૂરી હોય છે, જ્યારે યોગાભ્યાસીને અધિક આહારની જરૂર રહેતી નથી આનુ પ્રધાન કારણ એ છે કે યોગસાધનાથી સમસ્ત અવયવો (અગ-પ્રત્યગ) રજો ગુણ અને તમોગુણ રહિત બને છે અને સાત્વિક ગુણથી ઓતપ્રોત થાય છે. આથી બધી ઈંદ્રિયો તથા અવયવોમા રોગમુક (રોગીષ્ટ) ધાતુ પ્રમાણમા તદન અ પ જ રહે છે. જ્યારે કઠોર-સખ્ત વ્યાયામ કરનારા અનેક રોગ જેવા કે મેદ વૃધ્ધિ, અગર શરીર ક્ષીણતા અને વાત, પિત્ત, કફ ઈત્યાદિ પ્રકોપથી પીડિત જોવામા આવે છે આટલા જ નહિ પણ એથીયે અધિક લાભો આ આસનમા સમાયા છે બધાના રોગનુ મુગ્ન કારણ મળઅવરોધ (કબજીઆત) અપચો, મ દાગ્નિ વીગેરે છે આ આસનનો અભ્યાસ શરૂ કરતા જ ઉપવા ત્રણેય રોગોત્પાદક કરણો નાશ પામે છે આખો તેજસ્વી બને છે, પાસળીઓ, ગળામા, હાથોમા, આગળીઓમા અસીમ શકિત વધે છે પેટનો વૈશ્વાનર અગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે, જેથી શરીરનુ સમશિતોષ્ણમાન જળવાય રહે છે અર્થાત જ્યા જેટલી ગરમી અગર શરદીની જરૂરીઆત હોય ત્યા તેટલી, પ્રમાણમા મળી રહે છે

મયુરાસન કોણ ન કરી શકે ?

અતિમારનો રોગી, હાયબ્લ ડ પ્રેશરવાળા, પણ આ આસન ન કરે. (તેમના માટે વર્જિત છે) જેનુ શરીર અધિક દુર્બળ છે તેવાએ આ આસન કરવુ નહિ જે ખાંસી તેમજ મુર્ચ્છાંથી પીડિત હોય, જેની આખોમા લોહીનો વધુ સંચાર હોય, અર્થાત, જેની આખો લાલાશ રહેતી હોય તેવાએ પણ આ આસન ન કરવુ જે સ્ત્રીઓને યોનિસ્કન્ધ, ગર્ભાશય અથવા રજસ્ દોષથી સતાન થતા ન હોય તેમણે અવશ્ય પરિશ્રમ લઇને પણ આ આસન કરવુ. તેજ પ્રમાણે જે પુરૂષત્વની ખામી હોય, તથા વીર્યાશય કોશની નબ

બાઈ અશક્તિ હોય તથા શિશ્નેંદ્રિય, નસોની શિથિલતા હોય, તેવાં કારણોથી પુત્રોત્પતિમાં અસમર્થ હોય તેમણે પણ આ આસન અચુક કરવું. અમે એમ તો ખાત્રી નથી આપતા કે ઉપલા બધાજ રોગો માટે સો ટકા આ આસનથી ફાયદો થાય જ પરંતુ ૨૫ થી ૪૦ ટકા અવશ્ય લાભ થવાની નિઃસંદેહ શકયતા છેજ.

卐

મયૂરી આસન

ચિ. સ. ૧૯ પૂર્ણ ચિ. સં. ૮૮ [પૃષ્ઠ સખ્યા ૯૬ જુઓ]

ચિત્ર સં. ૧૮ (પૂર્ણ સં. ૮૭) અનુસાર કર્યા પછી એજ સ્થિતિમાં પદ્માસન કરતી વેળા શરીર ડામાડોળ થઈ પડી જવાની ભીતિ રહે છે. જેટલી કાંડામાં શક્તિ હશે તે પ્રમાણમાં, તેમજ શરીરના અંગ પ્રત્યંગો પર નિયંત્રતા (કાબુ) જેટલા પ્રમાણમાં વધુ હોય એવાઓજ આ આસન ઘણીજ સરળતાથી કરી શકશે, જે દ્વારા અવશ્ય લાભ પ્રાપ્ત કરી શકશે. પદ્માસનની સ્થિતિમાજ માથુ અને પગ ઉપર ઉઠાવવાનો પ્રયત્ન કરવો. આ સમય દરમ્યાન અવશ્ય આંખો ખુલ્લી રાખવી. આ આસનના યથાયોગ્ય અભ્યાસ પછી જમીન પર ઉતરતા પહેલા પગોને લંબાવી વાળી દેવા અને પછી બેઠા થવું.

સમય

આ આસન મયૂરાસનના બતાવેલા સમયની માત્રામાજ કરવુ.

લાભ

મયૂરાસનના તમામ લાભો આ આસનદ્વારા પણ પ્રાપ્ત થાય છે. વધુમા આના અભ્યાસથી પગના સ્નાયુઓ મજબૂત થાય છે. કમરની નસો – નાડીઓ સશક્ત બને છે. ગુદદ્વારની સંકોચ – વિકાસની શિથિલતા મટે છે, અર્થાત તે સશક્ત થાય છે. અંડકોષની બિમારી માટે આ આસન અતિ લાભદાયી મનાયુ છે.

卐

વિસ્તૃતપાદ વક્ષ [છાતી] ભૂમિ સ્પર્શાસન

(પહેલો પ્રકાર)

ચિ. સં. ૨૦ પૂર્ણ સં. ૮૯ [પૃષ્ઠ સંખ્યા. ૯૭ જુઓ]

જમીન પર સીધા બેસીને બન્ને પગોને ડાબી અને જમણી તરફના જેટલા પ્રમાણમાં લંબાવી શકાય તે મુજબ ડાબી અને જમણી બાજુ પ્રસરાવવા. બન્ને હાથો પાછળની બાજુ લઈને ડાબા હાથથી જમણા હાથનું કાંડુ પકડવું, આમ કરતાં જમણા હાથની મુઠી વાળેલી રાખવી. ત્યારપછી શ્વાસ ખેંચીને જમણા ઘૂંટણને મોથી સ્પર્શ કરવો. પછીથી શ્વેાસોશ્વાસ સામાન્ય રીતે ચાલુ રાખવો. જેમના પેટમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધારે હોય તેમણે પ્રથમ શ્વાસ બહાર કાઢીને ઘૂંટણે મોં અડાડવું. જો મોં ઘૂંટણ સુધી પહોંચતુ ન હોય તો જેટલુ શક્ય બને તેટલુ ઘૂંટણ તરફ મો લંબાવવા પ્રયત્ન કરવો. આ પ્રમાણે મોં ઘૂંટણને અડાડવા પ્રયત્ન જારી રાખવો. સતત પ્રયત્ન કરતા રહેતા અવશ્ય મોં ઘૂંટણને અડશે. મો ઘૂંટણે અડાડતાં ઘૂંટણથી પગો વળીને ઉંચકાય જવાનો સંભવ છે, પરંતુ પગને ઉંચા થવા ન દેતાં જમીનને સ્પર્શતાજ રાખવા.

વિસ્તૃતપાદ વક્ષ (છાતી) ભૂમિ સ્પર્શાસન

(બીજો પ્રકાર)

ચિત્ર સં. ૨૧; પૂર્ણ સં. ૯૦ (પૃષ્ઠ સંખ્યા ૯૮ જુઓ)

ચિ. સં. ૨૦ (પૂર્ણ ચિ. ૮૯) માં બતાવ્યા અનુસાર કર્યાપછી, મોંને ડાબા પગના ઘૂંટણને અડાડવુ. એ પ્રમાણે સંભવિત ન બને તો ચિ. સં. ૨૦ (પૂ. ચિ. સં. ૮૯) મુજબ પ્રયત્ન કરતા રહેવુ.

સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ અડધી મિનીટ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ પોણી મિનીટ, ત્યારબાદ ૧ થી દોઢ મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારી શકાય.

વિસ્તૃતપાદ વક્ષ (છાતી) ભૂમિ સ્પર્શાસન

(સંપૂર્ણ)

ચિ. સં. ૨૨, પૂર્ણ ચિ. સં. ૯૧ (પૃષ્ઠ સંખ્યા ૯૯ જુઓ)

ચિ. સં. ૨૦ (પુ. સં. ૮૯) અને ચિ. સ. ૨૧ (પુ. ચિ. સ. ૯૦) નો અભ્યાસ પૂરો થતાં દાઢી, છાતી અને પેટનો ભાગ જમીનને સ્પર્શતો રાખવો. આરંભમાં કદાચ કેટલાક દિવસ છાતી અને પેટનો ભાગ જમીનને અડશે નહિ, તો પણ અભ્યાસ જારી રાખવો. મોં,પેટ અને છાતી બને તેટલા પ્રયત્ને જમીનને અડાડવો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. આંખો ઉઘાડી રાખવી. હાથો કમરની પાછળ લઈ જઈને મુઠી વાળી કાંડુ પકડેલુ રાખવુ. આખું શરીર ખેંચાતુ રાખવું; ઢીલું કરવું નહિ.

સમય

૧ થી ૧૫ દિવસ ૨૦ સેકંડ, ૧૬ થી ૩૦ દિવસ ૪૦ સેકન્ડ; ત્યારબાદ શકિત, ઉંમર અને લાભાનુસાર એક મિનીટ સુધી સમય વધારવો, કે જે એથી પણ વધુ સમય સુગમતાનુસાર કરી શકાય છે. આ આસન સ્ત્રી પુરુષ તમામને માટે અનુકૂળ છે.

લાભ

આ આસનના અભ્યાસથી શરીરના સર્વ અવયવોને પુરતો વ્યાયામ મળી રહે છે. કયારેક વધુ પગપાળા ચાલવાથી, અધિક મૈથુન કરવાથી, મીઠુ (નમક), ખટાઈ (આમલી), લાલ મરચાં–મસાલાના અધિક સેવનથી, સખ્ત તડકામાં વધુ વખત ફરવાથી, શોક–આઘાત, વધુ ચિંતા, સખત વ્યાયામ યા સખ્ત પરિશ્રમ કરવાથી પિત્ત પ્રકોપ થાય છે. આ કુપિત થએલો પિત્ત શરીરનાં દ્વારોથી બહાર નીકળવાને બે માર્ગ પકડે છે, એક તો ઉપરનો માર્ગ કાન, નાક, મોં આંખ આદિ અને બીજો નીચેનો માર્ગ ગુદા, લિંગ, યોનિ આદિથી અધોમુખી માર્ગે બહાર આવવા પ્રયત્ન કરે છે પિત્તનો વધુ પ્રમાણમાં પ્રકોપ થતાં કેટલીક વેળા પિત્ત લોહીમાં ભળે છે અને રોમકૂપો થી (છિદ્રોદ્વારા) પણ બહાર નીકળે છે. અને તે રકતપિત્ત તરીકે ઓળખાય છે. આ

આસનના અભ્યાસ દરમ્યાન કાળજુ, બરોડ, જઠર, ગુદા આદિ તમામ અવયવો પર યોગ્ય પ્રમાણમાં પ્રભાવ પડે છે. જેથી બધાજ અવયવો પોતાની કાર્યશક્તિ જાળવી યોગ્ય રૂપમાં ક્રિયાશીલ રહે છે. પરિણામે આ આસનથી ઉપરના બધા રોગો નાશ પામે છે, કલેજુ, બરોડ જેવા અનેક નાજુક અને મહત્વનાં અવયવો નિરોગી રહે છે. પગ કમર, હાથ, શરીરના તમામ સાંધાઓમાં પણ સ્થિતિસ્થાપકતા આવે છે. રુધિરાભિસરણની ક્રિયા શ્રેષ્ઠ રૂપે ચાલુ રહે છે, જેથી બાળકના શરીરની જેમ કાયમી ચેતનતા માલમ પડે છે. વૃધ્ધાવસ્થાથી દૂર રાખનાર આસનો પૈકીમાં આ પણ એક મહત્વનું આસન છે. આ આસન સંબંધે એટલુ પણ જણાવવું જરૂરી છે કે, શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમમાં યોગાભ્યાસની રૂચિ – અભિપ્સા અંગે આવનાર સાધકોમાં જે જે સ્ત્રી – પુરૂષે માનસિક દઢતા અને બુધ્ધિ સ્થિરતા સાથે યોગાભ્યાસ કર્યો છે, તેઓએ આ આસન દ્વારા અત્યંત લાભ મેળવેલા છે. ચાલુ સમયમા પણ શ્રધ્ધાળુ અને ઉત્સાહી સાધક યોગ્ય પ્રમાણમાં લાભ મેળવી રહયાં છે. બ્રહ્મચારી, વાનપ્રસ્થી, ઋષિ–મુનિ, સન્યાસીને આનાથી જેટલો લાભ મળે છે, એટલા જ પ્રમાણમા આ આસનના અભ્યાસથી ગૃહસ્થીને પણ ફાયદો થાય છે. જેથી ગૃહસ્થીના સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ શરીરનો ઉત્કર્ષ થાય છે.

સિં હા સ ન

ચિ. સ. ૨૩, પુણ સ. ૯૨ [પૃષ્ઠ સખ્યા ૧૦૦જુઓ]

બંને પગોને ઘૂટણથી વાળી પાછળની બાજુ લાવવા, અને તેની એડી પર બેસવુ. એડીઓ નિતબની બંને બાજુ પર રહેવી જોઇએ. બંને ઘૂટણો એક બીજાથી ૭ ઇંચ દૂર રાખવા. જમણા હાથના પંજાને જમણા ઘૂટણ પર અને ડાબા હાથના પંજાને ડાબા ઘુટણ પર રાખવો. પેટ દબાએલુ રાખવું, છાતી ફુલાવી રાખવી, મોં ઉઘાડું રાખીને બને તેટલી જીભ બહાર કાઢવી. આંખો ખેંચીને ઉઘાડી રાખવી. મોંનો ચહેરો ઉપલી તરફ ખેંચાયેલો - તણાતો રાખવો. શ્વાસ કંઠથી લેવો અને છોડવો. પેટનો સંકોચ–વિકાસ ચાલુ રાખવો. હાથથી પગના ઘૂટણો સખ્ત રીતે દબાએલા રાખવા આખું શરીર ખેંચાએલુ રાખવું. હાથની આંગળીઓ પણ બને તેટલી આગળના ભાગમાં તણાતી રાખવી.

મેરદણ્ડ આગળની તરફ દબાનો રાખવો. આ આસનના અભ્યાસીએ થોડા દિવસો માટે શરૂઆતમાં મોં વધારે વિકસાવવું નહિ, તેમજ જીભને પણ વધુ તાણ કરી બહાર કાઢવી નહિ અને આંખો પણ વધુ તાણ કરી ખોલવી નહિ. અભ્યાસ–મહાવરો થયા બાદ; યથાશક્તિ આંખ ખેંચીને ઉઘાડી રાખવી. જબરજસ્તીથી દાંતોના જડબાં વધુ પહોળાં કરતાં જડબાના સાંધા પણ છુટા–ઢીલા પડી જવાની સભાવના છે દરેક સ્ત્રી પુરૂષ આ આસન કરી શકે છે.

સમય

૧ થી૧૦ દિવસ અર્ધો મિનીટ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ પોણી મિનીટ, ત્યારબાદ શક્તિ, ઉમર અને લાભાનુસાર એક મિનીટ સુધી સમય વધારી શકાય. એકી સાથ એક મિનીટ ચાલુ–સતત અભ્યાસ ન થઈ શકે તો ત્રુટક ત્રુટક પણ કરી શકાય છે.

લાભ

જેમ સિંહનુ વક્ષઃસ્થલ (છાતી) પહોળુ ઉન્નત, શક્તિવાન અને વિકસીત હોય છે અને કમર પાતળી હોય છે, તે મુજબ આ આસનના અભ્યાસીનુ શારીરિક બંધારણ પણ તેવુ જ બને છે. તન્દુરસ્ત શરીરનાઅનેક લક્ષણો છે, જેમાથી છાતી પહોળી, ઉંચી અને પેટ દબાએલુ -નાનુ એ પણ એક લક્ષણ છે. જેમ આ આસનના ચિત્રમા પ્રત્યક્ષ ગળાની ઉપરની જ્ઞાનેન્દ્રિયો જોઈ શકાય છે, એ મુજબજ એના ગુણ દોષ-લક્ષણો છે. અર્થાત્ સશક્ત થાય છે, તોતડાપણુ મટે છે. ઉપજીહવા પણ સશક્ત થાય છે. જીભની સ્વાદ-પરીક્ષા નષ્ટ થઈ હોય તો તે યોગ્ય રૂપમા પાછી પરિવર્તન થાય છે, અને યથાર્થ રૂપે - સ્વાદ પરીક્ષા પ્રાપ્તિ થાય છે ગળાની અંદર જીભ પાસેની અમીરસ (લાળ) ઉત્પન્ન કરતી માંસ ગ્રંથીઓ પણ સશક્ત થઈ યોગ્ય રૂપમાં કાર્યશીલ બને છે ખોરાકની પાચન ક્રિયામાં જે રસ (અમીરસ) ની આવશ્યકતા છે, તે પાચકરસ પૂરતા પ્રમાણુમાં ઉત્પન્ન થાય છે, અને પાચનશક્તિની ક્રિયામાં સહાયક થાય છે. હોઠ પર અને ગાલ પર આરોગ્યની તેજસ્વિતાનો આભાસ સ્પષ્ટ થાય છે. વાયુ વિકારથી મોના ઓષ્ઠની કંપતા-ધ્રુજારી પણ આ આસનના અભ્યાસથી દૂર થાય છે. અર્ધાંગ વાયુ (લકવા) થી પીડિત રોગી માટે પણ આ આસન હિતકર છે, મો સુંદર બને છે. અને શરીરની ચામડી યુવાની પેઠે ચમકી ઉઠે છે–શરીર કાન્તિવાન થાય છે. વૃધ્ધાવસ્થાના બધા લક્ષણો નાશ પામે છે. કાનના અંદરના પડદા મજબૂત બને છે. ગળાની

ઉપરની નસ–નાડીઓ સશક્ત બની નિયંત્રણમાં આવી શકે છે. આંખોની દષ્ટિ-જ્યોતિ તેજસ્વી બને છે. આથી માથાને સારો ફાયદો-લાભ પહોચે છે. કપાલ અને આખા શરીરની ચામડી-ત્વચા-વાન ચમકતી; તેજસ્વી રહે છે. વૃધ્ધાવસ્થાની ચામડી સંકોચ–કરચલી પડવી અને પ્રૌઢ જેવાં લક્ષણો આવવા પામતાં નથી. વિશેષ કરીને ગળાના તમામ અવયવો વિકસીત અને સશક્ત બને છે.



ગરુડાસન

ચિ. સ. ૨૪ પૂર્ણ ચિ. સ. ૯૩ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૧૦૧ જુઓ]

જમીન પર સીધા ઉભા રહીને (ડાબા પગના આધારે ટટાર રહીને) જમણો પગ ઘૂંટણથી વાળીને ડાબા પગને ફરતે ભેરવવો, તેમજ ડાબો અને જમણો હાથ પણ એકબીજા સાથે લપેટી દેવા. બને હાથના અંગૂઠા ભેગા કરીને નાકના આગળના ભાગમાં લગાડવા. આંખો ઉઘાડી રાખવી. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. બને તેટલું શરીર સીધું રાખવુ. તેમજ ડાબો પગ ઘૂંટણથી વળવા ન પામે તે ધ્યાન રાખવુ. આ પ્રમાણે જમણા પગ પર ઉભા રહી ડાબા પગને જમણા પગ ફરતે ભેરવવો.

સમય

૧ થી ૮ દિવસ ૧૫ સેકન્ડ, ૮ થી ૧૫ દિવસ ૩૦ સેકન્ડ, ત્યારબાદ ઉંમર, શક્તિ અને લાભાનુસાર એક મિનીટ સુધી સમય લંબાવવો.

લાભ

પ્રત્યેક સ્ત્રી પુરુષ આ આસન કરી શકે છે. આના અભ્યાસથી પગના સ્નાયુઓમાં નવશક્તિ સંપાદન થાય છે. શરીરનો ઘાટ પણ સપ્રમાણ જળવાય છે સાથળ અને પિંડીનો દુઃખાવો મટે છે, હાથોની કમતાકાત–નબળાઈ મટે છે. આ આસન મનોનિગ્રહ માટે ઘણુ જ સહાયક છે. જેનુ મન ચંચળ છે, મનોવૃતિ અસ્થિર હોય તેવાને માટે આ

આસન મિત્ર જેવો હિતકારક-સહકાર આપીને મનોવૃત્તિ સ્થિર કરે છે. આસનના અભ્યાસ કાળ દરમ્યાન, મનમાં શુભ વિચારોનું ચિંતન કરવું. આના અભ્યાસથી શરીરની નિર્બળતા પણ મટે છે.



પાદાંગુષ્ઠાસન

ચિ. સં. ૨૫ : પૂર્ણ સં. ૯૪ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૧૦૨ જુઓ]

પગોની આંગળીઓના આધારે જમીન પર બેસી જવું. પગના તળીઆ અને એડી ઉઠાવેલા રાખવા. જમણા હાથની આંગળીઓ જમણા પગના તળીઆ પાસે અને ડાબા હાથની આંગળીઓ ડાબા પગના તળીઆ પાસે રાખવી જમણા પગને ડાબા પગના ઘૂંટણ પર રાખવો, અને ડાબા પગને શીવની (ગુદા અને અંડકોષ વચ્ચેનો ભાગ) પાસે રાખવો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. કમર, પગ અને માથું સમરેખામાં રાખવું. બંને હાથોની આંગળી જમીન પરથી ઉઠાવી લેવી, શરીર સમતોલ સ્થિતિમાં આવતાં બંને હાથોને કમર પર રાખવા. આ આસન કરતા સમયમાં શરીર હલક ડોલક થવા સંભવના છે. મન સ્થિર હશે તો સમગ્ર શરીર આપમેળે સ્થિર રહેશે. બુદ્ધિ પણ સ્થિતપ્રજ્ઞ હશે, તોજ આ આસન સરળતાથી થઈ શકશે. આ આસન વાસ્તવમાં જેટલું સહેલું અને સરળ જણાય છે, તેટલું અનુભવે કઠણ સમજાશે. કેમકે આખા શરીરનો આધાર અને વજન પગના આંગળા, તળીઆ અને શીવની પર જ રહે છે. આંખો ઉઘાડી રાખવી. શરીર સાધારણ ખેંચાતુ રાખવું. આ ડાબી તરફનો (વામ અંગ) અભ્યાસ છે. એ પ્રમાણે જમણી બાજુ પર પણ અભ્યાસ કરવો, ત્યારે જ આસન સંપૂર્ણ ગણાશે. આમાં ફરક એટલો જ છે કે ઉપર રાખેલો પગ નીચે લાવવાનો છે અને નીચે રાખેલો પગ ઉપર મુકવાનો છે. પગની ફેરબદલી કરતી વેળા હાથોથી જમીનનો આધાર લેવો.

સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ ૧૫ સેકંડ. ૧૬ થી ૨૦ દિવસ ૩૦ સેકન્ડ, ત્યાર પછી ઉંમર, શક્તિ અને લાભાનુસાર બે મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારવો.

લાભ

મનને સ્થિર કરવા આ આસન ઉત્તમ છે. આના અભ્યાસથી પગની આંગળીઓ મજબૂત-સશકત બને છે. વીર્યવાહિની નાડી અને મુત્રમાર્ગ પણ સશકત થાય છે. ગૃહસ્થીઓએ એક મિનીટથી વધુ સમય આ આસન કરવુ નહિ.



એકપાદ-શિરાસન

ચિ. સં. ૨૬ પૂર્ણ ચિ. સં. ૯૫ (પૃષ્ઠ સંખ્યા ૧૦૩ જુઓ)

જમણા પગને જમીન પર સીધો લબાવવો, પછી ડાબા પગને ખભા પર ચઢાવીને ગળાની પાછળ લાવવો. બને હાથો જોડીને છાતી સામે લાવવા છાતી અને માથુ ફુલાવી રાખવુ. જમણા પગને બીલકુલ સીધો રાખવો. શ્વાસો શ્વાસ ચાલુ રાખવો. આંખો ઉઘાડી રાખવી. શરીરને ખેચાયેલુ રાખવુ. આ એકાંગી સાધન થયુ. એ પ્રમાણે બીજા અંગે પણ કરવુ. અર્થાત ડાબા પગને સીધો જમીનને અડતો રાખવો અને જમણા પગને ખભા પર ચઢાવી ગળાની પાછળ રાખવો ત્યાર પછી ઉપર બતાવ્યા મુજબ શેષવિધિ કરવી.

સમય

૧ થી ૮ દિવસ ૧૫ સેકંડ, ૯ થી ૧૬ દિવસ ૩૦ સેકન્ડ, ત્યાર પછી ઉમર, શક્તિ અને લાભાનુસાર એક મિનીટ સુધી સમય વધારવો.

લાભ

જે સ્ત્રીઓને ગર્ભપાત થતો હોય, જેનો ગર્ભાશય નબળું હોય, તેમને માટે આ આસન ખરેખર અવશ્ય લાભદાયી અને શ્રેષ્ઠ છે. અંડકોષ ફુલી જવા, અથવા તેમાં દર્દ થવુ તથા મસા (પાઇલ્સ-બવાસીર-મુળવ્યાધિ) પણ આના અભ્યાસથી મટી જાય છે. ભોજનમા અરૂચિ, હાથ પગોમાં સોજો આવવો, અને શ્વાસ નળીની અશક્તિ-નબળાઇ ઇત્યાદિથી પીડાતાઓ માટે આ આસન અત્યુત્તમ અને લાભદાયી છે.

દ્વિપાદ–શિરાસન (અગ્રભાગ)

ચિ. સ. ૨૭ પુર્ણ સં. ૯૬ [પુરક સંખ્યા ૧૦૪ જુઓ.]

જમણા પગને પાછળની બાજુ ખભા પર લઇ ડાબી તરફ લાવવો (માથાની પાછળ ગરદન પર), બને હાથોને સામે જમીન પર દઢ રીતે રાખવા, ત્યારપછી હાથોને આધારેજ આખુ શરીર જમીનથી ઉપર ઉચકવું. આંખો ઉઘાડી રાખવી. માથુ અને છાતી બને તેટલા ઉપર લાવવા. શ્વાસ ફેફસાંમાં ભરી શરીર ઉપર ઉચકયા પછી શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. આખુ શરીર તણાતુ રાખવુ. પછી શ્વાસ ફેફસામાં ભરી ધીમે ધીમે જમીન પર બેસવું.

સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ ૧૦ સેકંડ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ ૧૫ સેકંડ, ૨૧ થી ૩૦ દિવસ ૩૦ સેકન્ડ, ત્યાર પછી શક્તિ, ઉંમર અને લાભાનુસાર ૧ મિનીટ સુધી સમય લબાવવો.

લાભ

હાથોના સ્નાયુ બળવાન બને છે. પીઠની કરોડ (મેરૂદંડ) ની કમજોરી મટે છે. ખભાની શક્તિ વધે છે. પગોની પિંડીમાં શકિત આવે છે. બને બાજુની પાસંળીઓનો દોષ મટે છે. શરીરની કૃશતા દુર્બળતા, કયારેક શરીરનુ જકડાઈ જવુ, શરીરની શકિતની ખામી–અશકિત જેવા વિકાર અને નિર્બળતા દૂર થાય છે. શરીરમા સ્ફુર્તિ વધે છે. ઇંદ્રિયોમાં નવશકિત સંચાર પામે છે. ગુદાનો ભાગ મજબૂત થઈ તેનો વિકાર મટે છે. મળમુત્ર માર્ગ શુધ્ધ થાય છે, અને શરીરનું ભારેપણુ મટે છે.

卐

દ્વિપાદ - શિરાસન [પૃષ્ઠભાગ]

ચિ. સં. ૨૮ પૂર્ણ સં. ૯૭ (પૃષ્ઠ સંખ્યા ૧૦૫ જુઓ)

ચિત્ર સંખ્યા ૨૮ (પૂર્ણ સં. ૯૭), એ ચિત્ર સંખ્યા ૨૭ પુર્ણ ચિત્ર સંખ્યા ૯૬) નોજ ભાગ છે. તેનોજ અભ્યાસ છે. સાધકને ફક્ત પગ અને પીઠની સ્થિતિ બતાવવાના હેતુથીજ આ આસનનો પાછળનો ભાગ બતાવાયો છે. દ્વિપાદ શિરાસનનો આગળ અને પાછળના બે રૂપો છે. બંનેનો સમય અને લાભ પણ એક સરખો છે.



સુપ્ત દ્વિપાદ – શિરાસન

ચિ. સં. ૨૯, પૂર્ણ સં. ૯૮ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૧૦૬ જુઓ]

જમીન પર સીધા સુઈ જઈને ચિ. સં. ૨૭ (પુર્ણ ચિ. સ. ૯૬) માં બતાવ્યા મુજબ પગોને માથાના પાછળના ભાગ પર રાખવા. બંને હાથોની આંગળીઓને પરસ્પર ભીડાવી, કમરના પાછળના ભાગ પર રાખવી. આ વેળા છાતી નીચે માથુ દબાવવાની સંભાવના છે. પરંતુ એમ થવા ન દેતા માથાથી પગોને દબાવવાનો પ્રયત્ન કરવો. આંખો ઉઘાડી રાખવી. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. જે સાધકના પેટમાં ચરબી વધુ પ્રમાણમાં હોય તેનાથી આ આસન સરળ રીતે થઈ શકશે નહિ. એવાઓ એક એક પગ માથા પર ચઢાવી પ્રયત્ન કરતા રહેવાથી મહિના બે મહિનામાં આસન સાધ્ય થશે.

સમય

૧ થી ૮ દિવસ ૧૦ સેકન્ડ, ૯ થી ૧૬ દિવસ ૨૦ સેકંડ, ૨૧ થી ૩૦ દિવસ ૬૦ સેકંડ અથવા એક મિનીટ. ત્યાર પછી ઉંમર, શક્તિ અને લાભ મુજબ દોઢ મિનીટ સુધી સમય લંબાવવો.

લાભ

ચિત્ર સંખ્યા ૨૭ (પુર્ણ ચિત્ર સંખ્યા ૯૬) માં બતાવ્યા મુજબના બધા લાભો આ આસનથી મળે છે ઉપરાંત આ આસન અભ્યાસથી પીઠનું દર્દ અને મેદવૃધ્ધિ દૂર થાય છે માથાની પાછળનો ભાગ (ગરદન) સુદ્દઢ બનાવવાને આ આસન ઘણુંજ લાભદાયી છે. આના અભ્યાસથી ગાઢ અને શાંત નિદ્રા આવે છે. શારિરીક સ્ફુર્તિ વધે છે મળાવરોધ (કબજીઆત) થી પીડિતો માટે આ આસનનો અભ્યાસ અવશ્ય હિતકારી છે. કમર અને થાપાના સાંધાની વેદના પણ મટે છે એ ઉપરાંત બીજા અનેક લાભ એના અભ્યાસથી થતા રહે છે

卐

કુક્કુટાસન

ચિ સં. ૩૦, પુણ સ ૯૯ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૧૦૭ જુઓ]

पद्मासनं समासाद्य जानूर्वोरंतरे करौ ।
कूर्पराभ्यां समासीनो मंचस्थः कुक्कुटासनम् ॥

— યો પ્ર

પ્રથમ જમીન પર પદ્માસનમાં બેસી જાઓ ડાબો હાથ ડાબા પગની પિંડી અને થાપા વચ્ચે કોણી સુધી રાખવો, એ મુજબ જમણો હાથ જમણા પગની પિંડી અને થાપા વચ્ચે કોણી સુધી પ્રવેશ કરાવવો શ્વાસ ફેફસામાં ભરવો બંને હાથના પંજાને જમીન પર ટેકવી હાથના બળે આખુ શરીર જમીનથી ઉપર ઉઠાવવુ. શરીર જમીનથી ઉઠાવ્યા પછી શ્વાસ ચાલુ રાખવો આંખો ઉઘાડી રાખવી શરીર સ્થિર રાખવું, હાલવા દેવું નહિ છાતી અને માથુ ઉપર ઉઠાવવા પ્રયત્ન કરવો બંને પગો હાથની કોણી સુધી ઉંચા ચઢાવવા પ્રયાસ કરવો શરીર જમીનથી ઉપર ઉઠાવ્યા પછી શરીરને સ્થિર રાખી બંને નસકોરાથી શ્વાસ ભરીને ધીમેધીમે જમીન પર પહેલાંની માફક બેસી જવુ

સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ ૧૦ સેકંડ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ ૨૦ સેકંડ, ૨૧ થી ૩૦ દિવસ ૩૦ સેકંડ ત્યારબાદ લાભ, ઉમર અને શકિતનુસાર એક મિનીટ સુધી સમય લબાવવો

લાભ

બધા જ સ્ત્રી પુરૂષોને માટે આ આસન અનુકૂળ છે જેમને પેટમા કૃમિ થયા હોય તેઓને માટે આ આસન વધુ લાભદાયી છે સ્ત્રીઓને માસિક રજોદર્શન સમયમા થતી અસ્વસ્થતા, થાપાઓમા દુઃખાવો કે અકડાવુ, ભારેપણુ વીગેરે આના અભ્યાસથી સહજે મટી જાય છે પગોનુ બેડોળપણુ, તેમજ નબળાઈ પણુ મટી જાય છે હાથોની શક્તિ વધે છે પેટના નાના મોટાં તમામ અવયવો પર આનો સારો પ્રભાવ પડે છે અને નિર્વિકાર તથા સશક્ત બને છે શરીર સુદર ઘાટિનુ, સુડોળ અને આકર્ષક થાય છે આ આસનના કાયમ અભ્યાસ કરતા રહેવાથી યુવાનીના તમામ લક્ષણો જળવાય રહે છે શરીરની નસ, નાડીઓની નબળાઈને લીધે જેમનામા નિર્બળતાના કારણે ક્રોધ અને મોહ વિશેષ પ્રમાણમા છે તેને આ આસન અતિ લાભદાયી છે, કારણ કે આના અભ્યાસથી નસનાડી ઈત્યાદિ મજબૂત થાય છે, મન શક્તિશાળી શાંત અને આત્મવશ રહે છે સ્ત્રીઓના સ્તન રોગ દૂર કરવા આ આસન ઘણુજ સહાયક છે બને હાથો અને ગળામા નવશકિતનો સચાર થાય છે સ્નાયુ શુળનો વ્યાધિ શાત પડે છે



ગ ર્ભા સ ન

ચિ સ ૩૧ પૂર્ણ ચિ સ ૧૦૦ [પૃષ્ઠ સખ્યા ૧૦૮ જુઓ]

ચિત્ર સખ્યા ૩૦ (પૂર્ણ ચિત્ર સ ૯૯) માં બતાવ્યા મુજબ બને પગોની પિંડી અને થાપાની વચ્ચેથી બને હાથો કોણી સુધી બહાર કાઢીને, કોણીથી હાથોને વાળવા તથા જમણા હાથથી જમણો કાન અને ડાબા હાથથી ડાબો કાન પકડવો આખો ખુલી રાખવી શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો શરીરને તણાએલી સ્થિતિમાં સ્થિર રાખવુ, પણ હાલવા-ડોલવા દેવુ નહિ માથુ ઉપરની તરફ લાવવા પ્રયત્ન કરવો શરીરનો બધો જ

આધાર અને ભાર નિતંબ પર રહેવો જોઈએ. શરૂઆતમાં સાધકને આનો અભ્યાસ કરતા જમીન પર ગબડી પડવાની સંભાવના છે. થોડા દિવસો જમીનનો આધાર લઈ કરતા રહેવાથી અભ્યાસ સરળ થશે, જેથી પછીથી ગબડી પડવાની શંકા રહેશે નહિ. શીખાઉ-સાધકે પ્રારંભમાં દિવાલનો આધાર લેવો ઠીક રહેશે, પછીથી દિવાલનો આધાર લેવાની જરૂર રહેશે નહિ.

સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ ૮ સેકંડ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ ૧૫ સેકન્ડ, ૨૧ થી ૩૦ દિવસ ૨૦ સેકન્ડ અને ત્યાર પછી ઉંમર, શક્તિ અને લાભાનુસાર ૧ મિનીટ સુધીનો અભ્યાસ વધારવો.

લાભ

બાળક માતાના ગર્ભમાં હોય અને જે સ્થિતિ રહે છે તેવી જ આ આસનનો અભ્યાસ કરતા સાધકની (અભ્યાસ દરમ્યાન) રહે છે એથી આ આસનને 'ગર્ભાસન' નામે ઓળખવામાં આવે છે. ફેર એટલો જ છે કે બન્ને પગોની વચ્ચે ગર્ભસ્થ બાળકના હાથ હોતા નથી. જેમ બાળકનુ શરીર સુકોમળ અને નરમ રહે છે, તેમ આના અભ્યાસથી સાધકનુ શરીર (કોમળ અને નરમ) આકર્ષક બને છે. વાયુવિકારના ઘર કરી બેઠેલા વ્યાધિઓ અને જીભ પર કાંટા જેવું નીકળી આવવુ, તેમજ કેટલીકવાર જીભ પર ફોલ્લા પડવા, બળતરા થવી, જીભ થોથરાવી, કેટલીક વેળા માસના અંકુર-ફોલ્લા નીકળી આવવા ઇત્યાદિ દોષો નિવારણ માટે આ આસન પુરતુ મદદગાર બનશે. હોઠોના વિકારો માટે પણ આસન ઘણુ જ અનુકૂળ છે. હોઠોના રોગથી પીડિત સાધકે મોંમાં હવા ભરીને આસન દરમ્યાન મો સંકોચ વિકોચ કરતા રહેવુ. તેમજ કફ અને વાયુના દરદીઓ માટે પણ આજ આસન લાભકારી છે. જે યુવાન સ્ત્રી પુરુષોના મો પર ફોલ્લી નીકળી આવે છે, તેમણે આ આસન અવશ્ય કરવુ જ જોઇએ, જરુર નિઃશંક લાભ થશે જ. આન્ત્રપુચ્છ (એપેન્ડીસાઇટિસ) અને કોવાઈટી જ રોગથી ઘેરાએવાને માટે આ આસન રામબાણ છે. આનાથી પાચનશક્તિ પણ ખૂબ વધે છે. પેટનો વાયુવિકાર પણ મટે છે. સ્ત્રીઓને રજોદર્શન દરમ્યાન પેટની નીચેના ભાગમાં જે પીડા થાય છે તે પણ આ આસનના અભ્યાસથી મટી જશે. મુત્ર માર્ગ સ્વચ્છ અને શુધ્ધ બનશે.

卐

વીર્યસ્તંભનાસન

ચિ. સં. ૩૨, પૂર્ણ ચિ. સં. ૧૦૧ (પૃષ્ઠ સખ્યા ૧૦૯ જુઓ)

જમીન પર સીધા ઉભા રહેા. બને પગેા વચ્ચે ૩ાા થી ૪ ફુટ જેટલુ અતર રાખેા. બને હાથેાને કમરના પાછળના ભાગ પર લઇ ને ડાબા હાથે જમણા હાથનું કાંડુ પકડેા. શ્વાસ ફેફસામાં રાેકીને ડાબા પગને ઘૂંટણથી વાળવેા અને ડાબા પગના અગૂઠાને નાકથી સ્પર્શ કરવેા. બાદ શ્વાસ ચાલુ રાખવેા. બનતા વખત સુધી એ સ્થિતિમાં રહીને ફરીથી ફેફસામા શ્વાસ ભરીને સીધા ઉભા થવુ. પગના અગૂઠાને નાકથી સ્પર્શતા, જમણા પગને બીલકુલ પણ વળવા દેવેા નહિ, પરતુ દ્રઢતા પૂર્વક સીધેા રાખવા પ્રયત્ન કરવેા. છાતી ફૂલાવી રાખવી અને સમગ્ર શરીર તણાતુ રહે તેમ કરવુ. આખેા બધ કરવી. પેટ દબાતુ રાખવુ. બને પગેાને ઠીક રીતે સ્થિર રાખવા, તેની જગ્યા પરથી જરા પણ ખસવા ન દેવા. ઉપર આવ્યા પછી જ શ્વાસેાશ્વાસ ચાલુ રાખવેા. આ મુજબ આ વીર્યસ્તંભન આસનનેા ડાબી તરફનેા અભ્યાસ થયેા એ મુજબ જમણી તરફ કરવુ, ત્યારે જ આસન સંપૂર્ણ અભ્યાસ થયેા ગણાય.

સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ ૬ સેકન્ડ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ ૧૦ સેકન્ડ, ૨૧ થી ૩૦ દિવસ ૩૦ સેકન્ડ, ત્યાર પછી ઉમર, શકિત અને લાભાનુસાર ૩૦ સેકન્ડથી એક મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારવેા.

લાભ

આ આસન અતિ મહત્વનુ છે. આ આસન વૃધ્ધાવસ્થા મટાડનારુ અને યુવાવસ્થાનુ પ્રેમપુર્વક રક્ષણ કરનારુ છે. આના અભ્યાસથી સ્થુલ અને સુક્ષ્મ ઇંદ્રિયેા સતેજ થાય છે અને એાજસ શ્રેષ્ઠ રીતે વધે છે. ધાતુક્ષય અને કુપિત વાયુથી તથા મીઠાઈ ઇત્યાદિ સાકરવાળા ગળ્યા પદાર્થો અધિક પ્રમાણમા આરોગવાથી 'મધુ પ્રમેહ' થાય છે, તે પણ આ આસનના વિધિપુર્વકના સતત અભ્યાસથી મટે છે નિદ્રાનાશ, ટુકેા શ્વાસ, શરીરમાં દુર્ગંધ, અગેા અવયવેામા ગ્લાનિ, ગળામા ઘરઘરાટ કરતેા

અવાજ, અકસ્માત એકાએક શ્વાસ રુધાવો, ક્યારેક ગરમી તો ક્યારેક શરદીનું એકા એક પરિવર્તન પામવુ, અકારણ અતિ ભુખ લાગવી, શરીરમાં બેચેની લાગવી, છ્ર્ણ જ્વર, શરીરનું ભારેપણું (સ્થુલકાય), સુકી ખાંસી, મળાવરોધ આદિ અનેક વિકારો આના અભ્યાસથી મટી જાય છે. એનું જેવુ નામ છે તે મુજબજ એ વીર્ય સ્તભન માટે અપ્રતિમ–અદ્વિતિય છે. એના કાયમી અભ્યાસીની પ્રજા (સંતાન) નિરોગી, વીર્યવાન, ઓજસ્વી, તેજસ્વી અને બુધ્ધિમતાવાળી ઉત્પન્ન થાય છે પ્લીહોદર, બધ્ધોદર, જલોદર, (બરોડ, કબજીઆત, અને જલધંર) જેવા અનેક રોગો મટાડવાને આ આસન અતિ ઉપયોગી છે. અતિ નિદ્રા રોગ, ઉબકા આવવા, અશકિત, શરીરમાં લોહીનું ઓછાપણુ (લોહીની અલ્પતા) હાથ, પગના તળીઆ ઠંડા રહેવાં, વીર્યનુ પાતળું થવું, અશુધ્ધ વીર્ય આદિ અનેક વ્યાધિઓ મટી જાય છે.

શરીરમાં કૂપિત થએલો અધોવાયુ જે શુળ અને સોજો પેદા કરે છે, તેનુ અંડકોશમાં પ્રસરવું, થાપા અને શિશ્નેદ્રિયના સાંધામાં દાખલ થઈને દુષિત કરવુ તથા અંડકોષની વૃધ્ધિ સોજો લાવવો; એ બધા દોષો આ આસનના નિયત અભ્યાસથી સંપૂર્ણ રીતે મટે છે, તેમજ બીજા અનેક લાભો પણ મળે છે. સ્ત્રીઓ પણ આ આસન કોઈપણ પ્રકારના અપવાદ વિના કરી શકે છે, જેથી તેમને પણ યોગ્ય લાભ મળશે



સુપ્ત ધનુરાસન

ચિ. સં. ૩૩, પૂર્ણ ચિ. સં. ૧૦૨ (પૃષ્ઠ સંખ્યા ૧૧૦ જુઓ)

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ करौ च पृष्ठे धृतपादयुग्मम् ।
कृत्वा धनुस्तुल्यपरिवर्तिताङ्गं निधाय योगी धनुरासनं तत् ॥

— ઘેરંડ સંહિતા ૨.૧૮

જમીન પર પેટના આધારે સુઇ જઈને, બંને પગો ઘૂંટણની વાળવા અને ડાબા હાથે ડાબા પગની એડી-ઘૂંટી પકડવી; જમણા હાથે જમણા પગની એડી-ઘૂંટી પકડવી. શ્વાસ ફેફસામાં ભરીને રાખો. માથુ, છાતી અને ઘૂંટીની નીચેનો ભાગ પેઢુ સહિત જમીનથી ઉપર ઉંચો રાખવો. ફક્ત પેટનોજ ભાગ જમીનને સ્પર્શતો રાખવો. ત્યાર પછી શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. આંખો ઉઘાડી રાખવી. શરીરને ઠીક રીતે ખેંચાતુ રાખવું. આ વેળા પગો કમર પાસે આવવાની સંભાવના રહે છે, પરંતુ પગો કમર પર આવવા દેવા નહિ. શરીર ધનુષ્ય આકાર જેવું બનાવી રાખવું. હાથ અને પગોમાં ઠીક પ્રમાણમાં તાણ રહેવી જોઈએ. ત્યારપછી ફેફસામાં શ્વાસ ભરી બંને પગોને હાથોથી છોડી આખુ શરીર જમીન પર ઢાળવું. આસનનો અભ્યાસ પૂર્ણ રીતે પરિપક્વ થઈ ગયા બાદ શરીરનો આગલો અને પાછલો ભાગ હીચકા પેઠે ઝુલાવી શકાય છે. આગલો ભાગ ઉપર અને પાછળનો ભાગ નીચે એવી રીતે ઉપર નીચે ઝુલાવી શકાય છે.

સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ બે વાર, ૧૧ થી ૧૫ દિવસ ૩ વાર, ૧૬ થી ૨૨ દિવસ ૪વાર, ત્યાર પછી શકિત, ઉમર અને લાભાનુસાર ૬ વાર સુધી અભ્યાસ લંબાવવો.

લાભ

આ આસનથી આખા શરીરને પુરતા પ્રમાણમાં વ્યાયામ મળી રહે છે. ખાસ કરી ગર્દન, મેરદંડ (કરોડ) અને કમરની કમતાકાત–નબળાઈ મટાડવાને અત્યુત્તમ છે. એનાથી

બસ્તીનો ભાગ વિકાસ પામે છે. કલેજાનું દર્દ, મુત્રપીડ, મૂત્રાશય અને આંતરડાના વિકારો તેમજ જ્ઞાનેન્દ્રિયની નિર્બળતા આદિ અનેક વ્યાધિઓ મટી જાય છે. પથરી (અશ્મરી) રોગમાંથી આ આસન મુક્તિ અપાવે છે. પેશાબ પડતો ધીમે રોકાતો અવરોધ, પેશાબમાં બળતરા, તથા પ્રોસ્ટેટના વેગને રૂંધવો આદિ વ્યાધિઓ પૂર્ણ રીતે નાશ પામે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં ઘણાના શરીર વળી જાય છે, પરંતુ આ આસનના કાયમ અભ્યાસથી વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ શરીર ટટ્ટાર અને કમ્મરનુ —અક્કડ—સીધું રહે છે. તેમજ યુવાવસ્થાના ખાસ કરીને તમામ લક્ષણો વૃદ્ધાવસ્થામાં જળવાય રહે છે.

ડાયાબીટીસ (મધુ-પ્રમેહ) ના રોગીને પણ આ આસન પ્રત્યક્ષ લાભ આપે છે. વળી વાયુપ્રકૃતિ પ્રધાન વ્યક્તિ માટે તો આ આસન આશિર્વાદ રૂપે છે. પરસેવો, મોંઢાની દુર્ગંધ, ગળાનું દર્દ, આહાર—ભોજનમાં અરુચિ આદિ વિકાર હંમેશના માટે મટી જાય છે. આ સિવાય બીજા અનેક પ્રકારના લાભો આના અભ્યાસથી મળતા રહે છે.

卐

વૃક્ષાસન

ચિ. સ. ૩૪, પુર્ણ સ. ૧૦૩ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૧૧૧ જુઓ]

જમીન પર સીધા ટટ્ટાર ઉભા રહીને બને હાથો બને બાજુ ઉપર સીધા ઉંચા કરો. ઉભા રહેતાં શરીરનુ વજન પગના આગળના ભાગ પર આંગળીઓ પર જ રહેવું જોઇએ. પગના તળીઆ જમીનને અડવા ન જોઇએ. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. આંખો ઉઘાડી રાખવી. આખુ શરીર તાણીને ઉપરની તરફ ખેંચાતુ રાખવુ. યથાશક્તિ અભ્યાસ કર્યા પછી બને હાથો કમર નીચે લાવવા, અને પગના તળીઆ પર સીધા ઉભા રહેવુ.

૮ દિવસ સુધી ૨૦ સેકંડ. ૯ થી ૧૪ દિવસ ૪૦ સેકંડ, ૧૫ થી ૨૨ દિવસ ૬૦ સેકંડ (એક મિનીટ) ત્યાર પછી ઉંમર, શક્તિ અને લાભાનુસાર દોઢ મિનીટ સુધી અભ્યાસ કરવો

હાથ પગોની ધ્રુજારી, નાડીઓની નિર્બળતા—કમતાકાત, છાતીનું દર્દ, પાંસળીઓની દુર્બળતા, ગળાની નબળાઇ, પગના તળીઆનો દુઃખાવો, પગની આંગળીઓની અશક્તિ આદિ અનેક પ્રકારના વિકારોના નિવારણાર્થે આ આસન ઘણું જ અનુકૂળ છે. શરીરની ઉંચાઇ વધારવી હોય તો પહેલાં ૨૫ વર્ષ સુધી અભ્યાસ કરતા રહેવું, અવશ્ય ઉંચાઈ વધશે જ. ઉંચાઇ વધારનારા બીજાપણ અનેક આસનો છેઃ જેવાં કે પશ્ચિમોત્તાનાસન, હલાસન, ભુજંગાસન, ઉર્ધ્વ સર્વાંગાસન વીગેરે. વૃક્ષાસનનો અભ્યાસ સ્ત્રીઓ માટે પણ અનુકૂળ છે.



યોગિક, મનોવૈજ્ઞાનિક તેમજ કુદરતી ઇલાજો

તન્દુરસ્તી હેાવા છતાં પણ

શરીર અને મનને યેાગ્ય કર્મશીલ રાખવા માટે
મળશેાધન કર્મ, આસન અને પ્રાણાયામ

હમેશા પ્રાત કાળમા અગર સાંયકાળે નીચે જણાવ્યા મુજબ યેાગાભ્યાસ કરતા રહેવાથી ભવિષ્યમા કેાઈપણ રેાગથી બચી શકાશે અને કેાઇપણ પ્રકારનેા રેાગ થવા પામશે નહિ, શક્તિ, ઉમર અને ઋતુ તથા લાભાનુસાર નિરતર અભ્યાસ ચાલુ રાખવેા રેાગીઓ માટે આ ગ્રથમા બીજા કેટલાક નિયમેા અને સયમ સમજાવવામા આવેલ છે

આસન	મિનીટથી	મિનીટ સુધી
(૧) શિર્ષાસન	૧૦	૬૦
(૨) શવાસન	૫	૮
(૩) એકપાદ ઉત્થાનપાદાસન	૨	૪
(૪) ઉત્થાનપાદાસન (દ્વિપાદ)	૧	૨
(૫) ભુજગાસન	૧	૨
(૬) એકપાદ શલભાસન	૧	૨
(૭) શલભાસન	૧	૦
(૮) જાનુ શિરાસન	૧	૩
(૯) પશ્ચિમોત્તાનાસન	૧	૧॥
(૧૦) પૂર્ણ પદ્માસન	૧	૧॥
(૧૧) મત્સ્યાસન	૧	૨
(૧૨) લેાલાસન	અડધી	૧

(૧૩)	સુપ્તવજ્રાસન	૧	૧
(૧૪)	વિપરીતકરણી	૨	૫
(૧૫)	સુપ્ત ધનુરાસન	૧	૨
(૧૬)	હલાસન	૧	૩
(૧૭)	પૂર્ણ મત્સ્યેન્દ્રાસન	૧	૩
(૧૮)	અથવા અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન	૧	૩
(૧૯)	ચક્રાસન	૧	૨
(૨૦)	દ્વિપાદ શિરાસન	૧	૨

—०—

અન્ય આનુષંગિક અભ્યાસ

અભ્યાસ–ક્રમ	મિનીટથી	મિનીટસુધી
નૌલિ–કર્મ	૧	૨
અનુલોમ–વિલોમ પ્રાણાયામ	૩ થી	૬ વાર
ક્યારેક નેતિ, ધૌતિ અને નૌલિ કર્મ પણ કરવા.		
નૌલિ ક્રિયા		૩ વાર
કરવી નેતિ, ધૌતિનો સમય નિશ્ચિત નથી.		

ઉપર બતાવેલા આસનો અને આનુષંગિક ક્રિયા સાધારણ રીતે સર્વ સ્ત્રી–પુરુષોને માટે શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે જણાવવામાં આવી છે. સમય અભાવે બધા જ આસનો અને ક્રિયા મ ભવિત રીતે શક્ય ના હોય તો બની શકે તેટલાં પણ અવશ્ય કરવાં જે થોડો પણ લાભ પ્રાપ્ત કરાવશે.

રોગ નિવારણાર્થે પ્રકૃતિ, ઉમર અને શક્તિનુસાર નીચે જણાવેલો યોગાભ્યાસ અને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા અવશ્ય લાભદાયી છે.

(૧) શિરોવેદના

(પિત્ત વિકાર, અનિદ્રા, અનુચિત આહાર, વીર્યદોષ, રક્ત દોષ, ક્રોધ અને માનસિક ચિંતાને લીધે હોય તો) ઠંડાપાણીથી સ્નાન કરવું. જલનેતિ અને ચન્દ્રભેદન પ્રાણાયામ કરવો.

આહાર વ્યવસ્થા

ગરમ મસાલા ત્યાજ્ય છે. લીંબુનું શરબત આદિ લેવું. ટમેટાં, ખાટી છાશ, દહીં, તેલ વગેરે અગ્રાહ્ય છે.

આસન વ્યવસ્થા

ઉત્થાનપાદાસન ૩ મિનીટ, અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન ૨ મિનીટ, મત્સ્યાસન ૨ મિનીટ. ઉર્ધ્વ સર્વાંગાસન ૫ મિનીટ.

તૈલાભ્યંગ

ઓછામાં ઓછું અઠવાડિયામાં એકવાર રામતીર્થ બ્રાહ્મી તેલનું માલિશ કરવું. પંદર મિનીટ પછી સ્નાન કરવું

શિરોવેદના

(ચિંતા, શરદી, બંધકોષ, નમકોરાનું સંકોચન–બંધ થવું ઇત્યાદિ બીજા કારણોથી હોય તો) સૂત્રનેતિ, કપાલભાતિ, સૂર્યભેદન પ્રાણાયામ (ઉમેશ–યોગદર્શન દ્વિતિય ખંડમાં પ્રાણાયામ વિધિ વિસ્તારપૂર્વક બતાવવામાં આવી છે), કુર્માસન પણ આ રોગમાં લાભપ્રદ છે

આહાર વ્યવસ્થા

સવારે દાંત સાફ કર્યાં પછી [દંતધાવન વિધિ પછી] ૧૪ ઔંસ પાણીમાં એક નાનો ચમચો મધ મેળવી પીવું. ઠંડીના દિવસોમા સાધારણ ગરમ પાણી લેવું અને ગરમીના દિવસોમાં ઠંડુ પાણી વાપરવું. ભોજનમાં હાથ છડના ચોખા, હાથ ઘંટીનો

થુલા સહિતના લોટની રોટલી, વિવેતરી—ભાજીપાલા શાકભાજી લાભદાયી છે ભોજન કર્યા પછી પપૈયું થોડું ખાવું અડવાડિયું ફક્ત શેકેલા ચણા અને કાળી દ્રાક્ષનો રાત્રે ઉપયોગ કરવો સાંજના સૂર્યાસ્ત સમયે દુધમા પાણી મેળવી પાતળા પ્રવાહીનો ઉપયોગ કરવો.

(૨) મલબધ્ધતા (કબજીઆત)

સામાન્ય બધકોશ હોય તો સવારે દંતધાવન પછી ૧૨ ઔંસ પાણી (ગરમીના દિવસોમા ઠંડું અને ઠંડીના દિવસોમા સાધારણ ગરમ) નો ઉપયોગ કરવો પાણી માટીના વાસણમા ભરેલુ જ વાપરવુ. તાંબાના વાસણના પાણીથી પિત્ત પ્રકૃતિના માણસને શરીરમા વધુ ગરમી વધવાની આશંકા રહે છે પોતાની પ્રકૃતિનુ જ્ઞાન હોવાથી કેટલાકને વ્યક્તિગત સમજે તાંબાના પાત્રનું પાણી ભલે અનુકૂળ હોય, પરતુ સામાન્ય જન સમુદાયમા ઘણાને પોતાની પ્રકૃતિ (કફ, પિત્ત, વાયુ અગર કફપિત, પિત્તવાયુ કે વાયુકફ પ્રધાન છે) નુ જ્ઞાન ન હોવાથી સાધારણ રીતે માટીના વાસણનુ જ પાણી વાપરવુ હિતકારી છે આથી સામાન્ય રીતે સર્વને યોગ્ય એવું માટીના પાત્રનુ પાણી સર્વને અનુકૂળ થાય છે

ઉત્તમ ગુણદાયક પાણી – સૂર્યના કિરણો જેમા પ્રસરતા હોય તેવુ, જેમકે વહેતી નદીનુ પાણી, જ્યા શુદ્ધ માટીના સ્થાનમા બનેલા કુવાનુ પાણી, અથવા પર્વતોમાથી વહેતા ઝરા—ઝરણાનુ સ્વચ્છ, પવિત્ર પાણી અતિ ઉપયોગી અને હિતકર છે આવા પ્રકારના પાણીનો અભાવ હોય તેવા વાતાવરણમા તંદુરસ્તી માટે અનુકૂળ પાણી મેળવવાના બીજા ઉપાયો પણ છે મોટા નગરોમા રહેતા નાગરિકો માટે તો નળનુ પાણી જ પીવાનુ હોય છે આવુ પાણી સ્વાસ્થ્ય રક્ષણ માટે અનુકૂળ હોતું નથી લોઢાના નળ વાટે માઈલોના લાબા અંતરથી પાણી પહોચતુ કરવામાં આવતુ હોય છે સૂર્યના પ્રચંડ તાપની ગરમીથી લોઢાના પાઈપ—નળના સસર્ગથી પાણી વિકૃત બનતુ રહે છે, જેથી જીવનતત્વ નષ્ટ થાય છે આવા પાણીના જીવનતત્ત્વ પોષક સુરક્ષિત રાખવાને અને પાણીને શુદ્ધ બનાવવાને 'ક્લોરાઈન' જેવી ઔષધી મેળવવામા આવે છે.

જનતાની સ્વાસ્થ્ય રક્ષા માટે નગરપાલિકા (મ્યુનિસિપાલીટિ) કે પંચાયત સત્તા દ્વારા, વિશુધ્ધ પાણી માટે પ્રબન્ધ કરવામા આવતો હોય છે તો પણ આવા પાણી [નળના પાણી] થી રક્તવિકાર, મળાવરોધ [કબજીઆત], ખુજલી આદિ વિકારો

થવાની સંભાવના રહે છે. જેથી ઉપર જણાવેલા નુકશાનોથી બચવાને હમેંશા પ્રયત્નશીલ રહેવુંજ જોઇએ.

આના માટે સાવધાની તો એજ છે, કે ઉપર્યુક્ત પાણીથી વિશેષ લાભ ભલે ન થાય, પરંતુ એના સેવનથી કિંચિત હાની-નુકશાન તો થવુ નજ જોઈએ. જેથી નીચે દર્શાવ્યા મુજબનાં પ્રયોગથી જળશુધ્ધિ કરવી આવશ્યક છે.

પાણી ઉકાળ્યા પછી કપડાથી ગાળી માટીના વાસણમાં રાખવુ. ઠંડુ થયા પછી તેનો પીવાના ઉપયોગમાં વપરાશ કરવો હિતાવહ છે.



પાણીને શુધ્ધ કરવાની રીત

શહેરમાં નળદ્વારા મળતા પાણીને પણ જીવન તત્વયુક્ત બનાવીને વાપરી શકાય છે. આ પાણીને ગરમ-ઉકાળ્યા બાદ તેને રેતી અને લાકડાના કોલસાદ્વારા શુધ્ધ કરવુ જોઈએ

માટીના ત્રણ ઘડા લો. દરેક ઘડાને એક ઉપર એક રાખવાના છે. પ્રથમ છેક ઉપર રાખવાનો ઘડો અને વચ્ચેના ઘડાને બારીક છિદ્રો પાડો. ઉપરના ઘડામાં અડધા ભાગ સુધી રેતી ભરવી. વચ્ચેના ઘડામાં પણ છિદ્રો પાડી અડધો કોલસાથી ભરવો, અને નીચેના ઘડાનુ મોં જાડા શ્વેત વસ્ત્રથી બાંધવુ. હવે એક પર એક એમ ત્રણ ઘડા એવી રીતે રાખો કે રેતીવાળો ઘડો છેક ઉપર રહે, વચ્ચેના ભાગમા કોલસાવાળો અને છેક નીચે કપડાંથી મોં બાંધેલો ઘડો રાખવો.

ઉપરના રેતી ભરેલા ઘડામાં ગરમ કરેલુ પાણી રેડી દેવુ. જે પાણી રેતીમાંથી પસાર થઈ નિતરાતુ ધીમે ધીમે કોલસાવાળા ઘડામાં પડવુ જોઈએ. કોલસાના છિદ્રોમાંથી પાણી ગળાઈને ધીમે ધીમે વસ્ત્ર બાંધેલા ઘડામાં મોંદ્વારા ભરાતુ થશે. આ મુજબ વપરાશમાં લીધેલાં રેતી અને કોલસા ૧૦, ૧૫ કે ૩૦ દિવસે જરૂર બદલવા જોઈએ. આ પ્રમાણે ગળાઈને શુધ્ધ થએલુ પાણી સ્વચ્છ અને અત્યંત પવિત્ર 'ગંગાજળ' જેવું ગુણકારી અને અત્યંત લાભદાયી હોય છે.

અનેક અલ્પ કષ્ટદાયક તેમજ અતિકષ્ટદાયક રોગોનું મૂળકારણ મળાવરોધ (કબજીઆત) છે.

મળાવરોધ વ્યાધિ – રોગથી બચવાને માટે ઉપર બતાવેલો પ્રયોગ અનુભવસિધ્ધ છે. શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમમાં આવનારા અનેક રોગી અને નિરોગી સ્ત્રી પુરુષો આ પ્રયોગથી લાભ પ્રાપ્ત કરી ચુક્યા છે. આ ઉપરાંત આ યોગાશ્રમમાં દર શનિવારે સાંજે અને રવિવારે સવારે પ્રાકૃતિક ચિકીત્સા સબંધી ભાષણો સાંભળી, ઘણાંઓએ પ્રાકૃતિક ચિકીત્સાનો પોતાના ઘરે અનુભવ અભ્યાસ કરી તેઓએ ખરેખર પૂરેપૂરો લાભ ઉઠાવ્યો છે. આનો પ્રથમ પ્રયોગ પાણીનો બતાવ્યો અને યથોચિત રીતે સમજાવ્યો છે, કે શહેરોમા રહેતા નગરજનો અપ્રાકૃતિક સયોગમાં રહેવા છતાં કયી રીતે પ્રાકૃતિક જીવનનો યોગ્ય લાભ મેળવી શકે છે.

પ્રયોગ ૨ જો

રાત્રે એક મુઠ્ઠી જેટલા ચણા [ચણા કોઈ પણ જાતના હોય તો વાંધો નથી] સાફ કરી, ધોઇને કોઇપણ પાત્રમાં પાણીમા ડુબતા પલાળવા સવારે આ પલાળેલા ચણા ધીમે ધીમે ચાવી ચાવીને પ્રવાહી રસ જેવા કરી ખાવા. વાયુ પ્રકૃતિના માણસો લક્ષણોથી પરિચીત હોય, વાયુપ્રકૃતિ પ્રધાન એવાઓએ ચણા સાથે વાટેલા જીરાનો ઉપયોગ કરવો; તેમજ કફ પ્રકૃતિવાળાઓએ ચણાની સાથે વાટેલી સુંઠનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને પિત્તપ્રધાન પ્રકૃતિવાળાએ કેવળ ચણા [જીરા કે સુંઠનો ઉપયોગ સાથે કરવો નહિ] ચાવી ચાવીને રસ બનાવી ખાવા. કારણ કે, ચણા પિત્ત શામક છે. ચણા પલાળેલુ પાણી પણ ઉપરથી ઘૂંટડે ઘૂંટડે, ધીમેથી પીવુ; ફેંકી દેવુ નહિ. એક મુઠ્ઠી જેટલા ચણાથી અનુભવે માલમ પડે કે બધકોશ રહે છે, તો બે મુઠ્ઠી ચણા પલાળવા અને ધીમે ધીમે ચાવી ચાવીને રસ–પ્રવાહી બનાવી ખાવા. કેટલાકને તો ફક્ત એક મુઠ્ઠી ચણાથી પણ પાતળા દસ્ત થવા સંભવ છે. એવાઓએ અડધી મુઠ્ઠી ચણાનો ઉપયોગ કરવો, ધીમે ધીમે લાભ અનુસાર પ્રમાણ વધારતા જવુ. આ પ્રમાણે ઉપર્યુક્ત જળ – પ્રયોગ પણ ચાલુ રાખી શકાય છે. બને પ્રયોગ કરતી વખતે ઓછામાં ઓછો કલાકનો સમય-અંતર બેની વચ્ચે હોવો જરૂરી છે. ફક્ત પાણીના પ્રયોગથી ફાયદા થતા હોય તો ચણાના પ્રયોગની આવશ્યકતા રહેતી નથી. બને પ્રયોગ વાસ્તવમાં લાભકારક જ છે. ચણાના પ્રયોગમાં લીલા ચણા [ઓળા] પણ લાભદાયી છે ઉમર, પ્રકૃતિ અને લાભાનુસાર યોગ્ય પ્રમાણમાં ચણાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

પ્રયોગ ૩ જો (કટિસ્નાન)

ટીનના ટબમાં [બાથ ટબ] અડધું જેટલું પાણીથી ભરી તેમાં આરામ ખુરસીમાં બેઠા હોય તે પ્રમાણે બેસવું, પગ ટબની બહાર રાખવા. પાણી નાભિના ભાગ થાપા સુધી રહે તેટલું – તેવી રીતે બેસવું. જમણો હાથ પેટપર નાભી ફરતે ફેરવતા રહેવું. પહેલા દિવસે પાંચ મિનીટ, બીજા દિવસે ૭ મિનીટ એ પ્રમાણે રોજ એક એક મિનીટ, ટબમાં બેસવા માટે વધારતા રહી ૨૦ મિનીટ સુધી વધારતા જવું. ગરમીના દિવસોમાં ઠંડા પાણી અને ઠંડીના દિવસોમાં ગરમ પાણીથી સ્નાન કરતા રહેવું. પરંતુ પ્રકૃતિ અનુકૂળ હોય તો શીત સ્નાન– ઠંડા પાણીથી નહાવું અતિ લાભદાયી છે.

પ્રયોગ ૪ થો (માલિશ)

જમીન પર ચત્તા સૂઇને પગો વાળેલા રાખી પેટપર તેલનુ માલિશ કરવુ. પોતાની પ્રકૃતિ, ઋતુ અને દેશ [સ્થાન] અનુસાર યોગ્ય હોય તેવુ તેલ કોપરેલ, તલનુ તેલ કે સરસીઉ અગર એરંડિયું [દિવેલ] આદિ કોઇપણ તેલ માલિશ કરવા ઉપયોગમાં લેવું.

પહેલા દિવસે ૬ મિનીટ, બીજા દિવસે બે મિનીટ એ પ્રમાણે ત્રણ મિનીટ સુધી સમય વધારવો માલિશ કરતા પેટમાં ખેંચાણ કે વેદના થવી ન જોઇએ. જમણી બાજુથી ઉપરની બાજુ એ પ્રમાણે હાથથી ચારે બાજુ પેટનુ માલિશ કરવુ.

પ્રયોગ ૫ મો (આહાર)

દરરોજના ભોજન સાથે કાચાં ખાય શકાય તેવાં ફળફળાદિનો વિશેષ ઉપયોગ કરવો. જેવાં કે શાકભાજી પત્તા–પાનગોબી [કોબીજ], ટમાટા, કાંદા [ડુંગળી], ગાજર, મુળા, મુળાના પાંદડ , બીડા, કાપડુ વીગેરે ખાવે શકાય તેવાં [રાંધ્યા વિનાના ભાજી પાલાનો વિશેષ ઉપયોગ કરવો તેમાં લીલા ધાણા (કોથમીર) મેળવી ભોજન સમય દરમ્યાન ખાવી જમતી વેળા દરેક કોળીઓ ૨૦ થી ૨૫ વખત બારીક ચાવી ચાવીને એક રસ થતા ગળે ઉતારવો. ખોરાક ચાવતી વખતે નૈસર્ગિક ઔષધી રૂપે મોમાંના લાળપીંડામાંથી ઝરતી લાળ (સ્લાઇવા) ખોરાક જોડે ભળે છે અને તે ખાધેલા

ખોરાકને જઠરમા પાચન થવાને મદદરૂપ થાય છે, જેથી બધકોશની અસર થવા પામતી નથી

જમતી વખતે જઠરને ખોરાકથી ઠાસી ઠાસીને ભરવી નહિ ઓડકાર આવતા સમજી લેવુ કે જરૂર જેટલો ખોરાક જઠરમા સગ્રહ થયો છે, એટલે વધુ ખોરાક લેવો બધ કરી ભોજન સમાપ્તી કરવી જઠરનુ બાકીનુ સ્થાન પાણી અને વાયુ સચાર માટે જરૂરનુ છે, આથી ઠાસીને ખોરાક ન લેતા જઠર થોડુ ખાલી રાખવુ જમતી વેળા કદી પણ પાણી પીવુ નહિ, તે લાભકારક થતુ નથી પાણીની ઇચ્છા હોય તો બે ચાર ઘૂટડા જેટલુ જ પાણી જમણ દરમ્યાન પીવુ. જમી રહયા પછી એક કલાકે પાણી પીવુ હિતકર છે આખા દિવસ દરમ્યાન ૭ ગ્લાસ પાણી પીવુ જરૂરી છે જમી રહયા પછી બને તો થોડા ફળો પણ લેવા ખાસ જરૂરના છે પપૈયુ પાકુ હોય તે લેવુ ઘણુ સારૂ છે જો પપૈયુ ઝાડ પર પાકેલુ ન હોય તો તેની છાલ ઉપયોગમા લેવી નહિ સતરા (નારગી) મીઠાજ લેવા સારા છે કફ પ્રકૃતિ પ્રધાન હોય તેવાએને ખાટા સતરા લેવા વાધો નથી પરતુ વાયુ અને પિત પ્રકૃતિવાળાને સતરા વર્જ્ય છે નારગી અને તેની છાલ પાચન શક્તિ વધારવામા, રકરસો શુધ્ધ કરવા, તેને પ્રભાવપૂર્ણ બનાવવા તથા મળાવરોધ મટાડવા તેમજ વિકારયુક્ત વાયુને પેટમાથી બહાર કાઢી નાખવા અતિ મદતની છે નારગીના અભાવમા મોસબીના રસનો ઉપયોગ કરવો સતરા અને મોસબી તેના રેસા સહિતજ લેવાવાં જોઈએ નહિતર તેનો મળવો જોઇતો યોગ્ય લાભ મળશેજ નહી ફક્ત છાબના રસસ્વાદ પૂરતા લેવાનો કાંઈ અર્થ નથી તે મુજબ ચીકુ પણ છાલ સહિતજ ખાવા જોઈએ જે ઋતુમાં જે ફળો પ્રાપ્ત હોય તે તે ઋતુમા પૂરતા પ્રમાણમા લેવાવા જોઈએ વાસ્તવમાં જીવનતત્વ ફળોમા, પાણીમાં માટીમા, વાયુમા કાચા અન્નાદિ પદાર્થોમા ભરપુર હેય છે

આપણે કેટલા અધિકાર યુવકમા છે, દાખલા તરીકે મારામા મારા બીને રોજી ઉત્તમમાં ઉત્તમ એવા શ્રેષ્ઠ માટી, ખાતર સારી રીતે હોય શુધ્ધ પણી, વાયુ અને મુકત સર્વ પ્રકાશ હોવા છતા પણ કદાપિ તે બી અકુરિત થશે નહિ આ સામાન્ય બાબત છે જે શિક્ષીત અને અશિક્ષીત બધા સમજી શકે છે તો પણ આશ્ચર્ય તો એજ છે કે મોટા ઉપાધિયુકત (ડીગ્રી–ડીપ્લોમાં વાળા) મહાનુભાવો પણ સ્વાદરસ માટે ઇંદ્રિયો આધિન રહીને શરીર અને મનને વિકૃત બનાવી રહ્યા હોય છે

જેમ શેકેલું બી ફળદુપ જમીન અને જરૂરી હવા, પ્રકાશ, પાણી અને ખાતર હોવાછતાં અંકુરિત થતું નથી તે પ્રમાણે સંસ્કારિ [સ્વાદ ખાતર રધેલા] પામેલું અન્ન પણ શરીરને જીવનતત્વ પ્રાપ્ત કરાવવા પૂરતું–સામર્થ્યવાળી નીવડતું નથી. કેમકે શેકવા, રાંધવા, તળવા, ઉકાળવાની અધિક સમયની ક્રિયામાં આહારના અધિક પ્રમાણમાં પ્રાકૃતિક જીવન દાયક તત્વો નાશ પામે છે. ઈંદ્રિયોની તૃપ્તિ માટે અગર રાંધવાની પ્રણાલિકાનુસાર ઘણું કરીને લોકો એવીજ પ્રથાથી ભોજન કરતા આવ્યા છે, પરંતુ એ બધું કૃત્રિમ છે; અનુકૂળ હોતું નથી. આવી રાંધવાની ક્રિયાથી ભોજન દ્વારા શરીરને જરૂરી એવા જીવન તત્વોનો અભાવજ રહે છે. ઉપરાંત આવુ ભોજન શરીરને કેટલીક રીતે નુકશાન કરતું પણ છે.

જેમ કોઈ નિર્જીવ–અચેતન પદાર્થ કોઈ સ્થળે પડયો હોય તો તેનામાં એ શકિત નથી કે પોતે પ્રવૃત્તિશીલ રહે અને બીજાને પણ પ્રવૃત્તિશીલ રાખે. આવી જ વાત શેકેલા, તળેલા અને રાંધેલા ખોરાકની પણ છે. આવો ખોરાક જ્યાં પડયો ત્યાં મૃતઃપ્રાય પડયો રહેવાનો. આવા ખોરાકમાં જીવન શકિત બિલકુલ ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે. જેથી શરીરમાં કોઈ એક રૂપમાં વિકાર તો ઉત્પન્ન થવાનોજ.

ઉદાહરણાર્થે, ગામડામાં રહેતા લોકો ખેતરો, બગીચા અને ખુલ્લા વાયુ મંડળમાં વાતાવરણમાં ફરતા હોય છે અને પ્રસન્નતાપૂર્વક કામ કરતા હોય છે. તેઓને ઉત્તમ પ્રકારના સ્વાદિષ્ટ અને તાજા, ઋતુ અનુસાર ફળો, શેરડી મુગફળી, લીલાં શાકભાજી, કેરી, તરબુચ, જામરૂખ આદિ સ્વાદિષ્ટ અને પ્રાકૃતિક આહાર–સેવન મળે છે. પરિણામે તેઓ દીર્ઘાયુ હોય છે. તેમનુ મુખમંડળ તેજસ્વી હોય છે. તેમના અંગ–પ્રત્યંગો (ગાત્રો) સુદૃઢ અને હૃષ્ટ પુષ્ટ હોય છે. શારીરિક વજન પણ સપ્રમાણમાં રહે છે. અર્થાત્ તેઓ સર્વાંગ બાબતે સુડોળ, ઘાટિલા, અને સૌંદર્યથી ભરપૂર હોય છે ગામડામા રહેતા માણુસોજ નહિ પરંતુ પશુ–પક્ષી પણ પ્રાકૃતિક જીવન વ્યવહારથી રહેતા જોવામા આવે છે. આથી ઉલટુ નાગરિક જીવન, નાના પ્રકારના અનેક વ્યધિથી પૂર્ણ રીતે પીડિત થતુ જોવાય છે. સંપૂર્ણ પ્રાકૃતિક, સાચુ જીવન જીવતા સ્વસ્થ લોકો પીડિત નાગરિક જીવન જોઈને દિગ્મુઢ બને છે. ભારતના નાગરિકોએ દિનચર્યા પર સંપૂર્ણ વિચાર કરવો જરૂરી છે.

શરીર અને મનનો વિકારજ રોગ છે, જે મે પ્રથમજ બતાવ્યું છે. બધા રોગોનુ ઉદ્ભવસ્થાન આ વિકારજ છે. ભોજન–ખાવા માટેજ જીવવુ નકામું છે પરંતુ

જવા માટે ખાવું જરૂરનું છે. રાત્રી ભોજન અલ્પ પ્રમાણમાં લેવું ભોજનના બે કલાક પછીથીજ સૂવું જોઇએ આહારમા ગાય કે બકરીનું દૂધ ગુણકારી છે

પ્રયોગ ૬ ઠ્ઠો (ગણેશ ક્રિયા)

મળોત્સર્ગ ક્રિયા વખતે ઘણાએ સ્ત્રી પુરૂષોના મળદ્વારની આગળના ભાગમા મળ કઠણ થઈ બાઝયો રહે છે, જે શીશીના મોમા રહેલા દાટા (બુચ) માફક હોય છે. આ મળ કઠણ હોવાથી બહાર નીકળી શકતો નથી અપાનવાયુ સહિત મળ બહાર આવવો જોઇએ, પરંતુ આ વાયુ પણ અંદરજ રોકાઈ રહે છે. વાયુ પ્રકૃતિવાળાઓને આ લક્ષણ પ્રતિત થતા જોવામા આવે છે જેથી આ મળવ્યાધિ [બવાસીર—અર્શ] ના રૂપમાં પરિવર્તન થાય છે અપવાદ રુપે કેટલીકવાર કફ પ્રધાન પ્રકૃતિવાળાને પણ આ રોગ જોવામા આવે છે પરંતુ ગણેશ ક્રિયા પ્રયોગથી મળાવરોધ નિવારણ થઈ શકે છે

ગણેશ ક્રિયાની વિધિ

મળવિસર્જન માટે બેઠા પછી ડાબા હાથની તર્જની અથવા તો મધ્યમા આંગળી તેલ કે પાણીથી ભીંજાવીને મળદ્વારમાં નાખવી અને કઠોર મળને આંગળીથી બહાર કાઢવો ત્યારબાદ તરત જ બાકીનો મળ અપાનવાયુ સહિત બહાર નીકળશે અને પેટ હલકુ લાગશે. આવો કોઈ નિયમ તો નથી જ કે આ ક્રિયા દરરોજ કરવી જ જોઇએ જ્યારે મળવિસર્જન સહેલાઇથી થતુ ના હોય, એવી શંકા જણાતા જ આ ક્રિયા કરવી મળવિસર્જન થઇ રહયા બાદ મળદ્વાર અંદર ભરાએલો મળ પણ આ પ્રમાણે ગણેશક્રિયા દ્વારા કાઢી નાખવો આ ક્રિયા કેટલાએકને શરમજનક-ઘૃણાદાયક અને પ્રતિકૂળ લાગશે તેવાઓને આ ક્રિયાનુ મહત્વ અને તે દ્વારા થતો લાભ સમજાવવો મારી ફરજ માનુ છુ શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમમા આવનાર રોગનિવારણ દરદીઓને મળવિસર્જન માટે ૨—૩ દિવસે (કેટલાએ વર્ષોથી) જવાની ટેવ થઈ ગઈ હતી. તેઓ હમેશા ઉગ્ર જુલાબ મળોત્સર્ગક્રિયા માટે લેતા રહેતા તો પણ સારૂ મળવિસર્જન થતુ નહિ એ લોકોને આ પ્રયોગ બતાવ્યા પછી જાણવા મળ્યુ કે તેઓને ઘણોજ લાભ થયો છે મળદ્વારમા રહેલો મળ પડયો રહી બળીને દુર્ગંધી પેદા કરતો થાય, તે કરતા તો પોતાની આંગળીથી કાઢી નાખવામા આવે તો તેમાં કોઇ ઘૃણા, લજ્જા કે ગ્લાનિ અનુભવવી નકામી છે

યોગવિદ્યાનુસાર—મંતવ્ય—મતાનુસાર મળદ્વારમાં શ્રી ગણેશ વિરાજમાન છે, અર્થાત ગણ (સમગ્ર ઇંદ્રિયો) ના ઇશ અથવા સ્વામી ગણેશજીનું નિવાસ સ્થાન મળદ્વારમાં છે. જો એવું આ સ્થાન સ્વચ્છ અને શુધ્ધ રાખવાને પ્રયાસ નહિ કરીએ તો માનવ બુધ્ધિની અવગણના કરીએ છે.

ભોજનના આઠ કલાક બાદ ભોજનનો કેટલોક અંશ મળરૂપે રૂપાંતર થાય છે, તેને આહારથી બહાર કાઢી નાખવો જોઇએ, બે વાર ભોજન કરનારાઓએ બે વાર મળ-વિસર્જન કરવું જરૂરી છે. આરોગ્યના નિયમમાં મળનો યોગ્ય સમયે ત્યાગ એ એક અનિવાર્ય નિયમ છે.



શહેરમાં પ્રાકૃતિક જીવન જીવવાની કલા

આરોગ્યમય જીવન જીવવા માટે અને તેની સંપૂર્ણ સુરક્ષા માટે નાગરિકો—શહેરી જીવન જીવનારાઓને મારી નમ્ર વિનંતી છે કે તેઓની ફરજ સમજી તેમણે બને તેટલું ઓછામાં ઓછું રાંધેલુ ભોજનવાળો ખોરાક લેવો. તેમજ મરચાં, ગરમ મસાલા અને આમલી ઇત્યાદિનો ધણોજ ઓછો ઉપયોગ કરવો લાભદાયી છે.

વનસ્પતિ ઘી [કથિત—ઘી] સંપૂર્ણ રીતે ત્યાગ યોગ્ય છે. શાકભાજી—લિલોતરીમાં વનસ્પતિ ઘી ના બદલે તેલ અગર કોપરેલ ઘણાં ગુણકારી છે. ગાય કે બકરીનું દૂધ પણ ઘણુંજ ફાયદાકારક છે. જ્યારે ભેંસનું દૂધ ચરબી વધારે છે, અને બુધ્ધિ મંદ કરે છે. જાત જાતના વિવિધ રંગના વસ્ત્ર પરિધાનથી હંમેશા બચવું જોઈએ. શુધ્ધ ખાદીના ગલેફ, સ્વચ્છ વસ્ત્રો આબાલ વૃધ્ધ સ્ત્રી પુરુષોને અનુકૂળ રહે છે. નીતિશાસ્ત્ર, વેદાન્ત, મહાત્માઓના જીવન ચરિત્ર અને નૈતિક ઉર્ધ્વ ગમનની સ્થિતિપર પહોંચાડનારા ગ્રંથોનું અધ્યયન અનિવાર્ય નિયમ રૂપમાં ઘણુંજ જરૂરી છે. રાત્રે વહેલા સઈ પ્રાતઃકાળે વહેલા ઉઠવાનો મહાવરો રાખવો જોઈએ. ઓછામાં ઓછી આઠ કલાકની ઉંઘ અવશ્ય લેવી જોઈએ. દરરોજ સવારે તેલમર્દન જરૂર કરવું જોઇએ. રોજ તેલમર્દન કરવું અનુકૂળ ન હોય તો અઠવાડિયામાં એક વખત તો જરૂર કરવુંજ જોઇએ. દરરોજ

અર્ધા કલાકથી બે કે ત્રણ કલાક યોગાભ્યાસ અવશ્ય કરવોજ. પેશાબ, મળવિસર્જન ક્રીયા જેમ સરળ અને સ્વાભાવિક અનિવાર્ય ક્રિયા છે, તેમ યોગાભ્યાસ પણ અનિવાર્ય કર્તવ્ય સમજવુ જરૂરી છે. ઘર દેવ મંદિર પ્રાર્થના ગૃહ જેવુ સ્વચ્છ રાખવું. દિવાલો ઉપર દેવદેવી અને મહાત્માઓના ચિત્રો ટાંગવા, જેથી જીવનને ઉન્નતિના પંથે પહોચવાની કાયમી પ્રેરણા મળતી રહે. રોજ ધૂપ ચંદન કે અગરબત્તી કરવાં જેથી સુગન્ધિત વાતાવરણમાં આનંદ અને આંતરિક પ્રસન્નતા રહેશે. સવાર અને સાંજ બે વખત મળવિસર્જન- ક્રિયાનું ઋ્ય રીતે પાલન કરવુ. કુટુંબીઓ, ઇષ્ટ–મિત્રો અને સગાસ્નેહિ, સબંધી જનો સાથે સાત્વિક ભાવનાયુક્ત મિલનસાર સ્વભાવ કેળવવો. પ્રાતઃકાળ શય્યામાંથી જાગ્રત થતાં વિચાર કરવો કે, "મારો આજનો આખો દિવસ શુધ્ધ, સદ્‌ભાવનાયુક્ત અનુકૂળ રહે–ચાલ. જીવનને શુભ, શુધ્ધ વિચાર અને આધ્યાત્મિક તથા વ્યાહવારિક માર્ગપર આગળ કરીશ–પવિત્ર બનાવીશ. વ્યવહાર અને પરમાર્થમાં નિપૂણું રહીશ. આત્મોન્નતિ માટે મારુ ધ્યેય હમેશાં ક્રિયાશીલ રાખીશ" મધ્યાહ્ન સમયે નીચેના વિચારોમા નિમગ્ન થવુ. "મારુ જીવન પવિત્રતાથી ભરપૂર થઈ રહ્યુ છે, ધીમે ધીમે અભ્યુદય થઈ રહ્યો છે, શારીરિક, માનસિક શક્તિ યોગ્ય રીતે સંચિત અને સ્થિર બની રહી છે. આચાર વિચાર શુધ્ધ અને પવિત્ર ઉચ્ચ સ્થિતિપર પહોચતા થાય છે." રાત્રે સુતી વખતે, સ્વચ્છ બની, હાથ, પગ, મો ધોઈ અગર સ્નાન કરી, બિછાના પર બેસી પાસે અગરબત્તી જેવા સુગંધી ધૂપ પદાર્થ મળગાવી સુખાસનમાં બેસવું. કપાલભાતિ ક્રિયા મુજબ, ૧૦ વખત ઉંડા શ્વાસોશ્વાસ લેવા. સાથે ચિંતન કરતા રહેવું કે, "આખા દિવસ દરમ્યાન જે કાંઇ ખરાબ વિચારો ગર્હિત કર્મો થયાં છે, તેનાથી હુ અજાણકાર છુ. હવેથી હું અસાર કર્મોથી મુક્ત રહીશ અને સત્કર્મોમા કાયમ મંડયો રહીશ દેવી સંપત્તિ રૂપે વ્યય–ખર્ચ કરવા માટે તેમજ ઉદરપોષણ અને પરિવાર તેમજ સગાંસંબંધીના પાલન માટે અને સુપાત્રને દાન દેવાને મારી પાસે લક્ષ્મીનું શુભાગમન થઈ રહ્યું છે. મારા ઘરમાં લક્ષ્મીનો સ્થિરવાસ થઈ રહ્યો છે હુ હમેશા ઐશ્વર્યથી ભરપુર છું. મારી બુધ્ધિ નિરંતર ઉન્નત અને પ્રકાશીત બનતી રહે શુધ્ધ સાત્વિક ગુણો મારા જીવનમાં ઓતપ્રોત થઈ રહ્યા છે માનસિક શાન્તિ ક્ષેમ પ્રસન્નમાં પ્રાપ્ત થઈ રહી છે. મારુ જીવન પવિત્ર થતુ રહ્યું છે હુ સાધના તરફ કાયમ આગળ વધતો જાઉ છુ. તેમજ સત, ચિત, આનંદરૂપ પરમાત્મામાં પ્રવેશ કરતો જાઉ છુ.' માનસિક પવિત્રતા તથા વિશ્રામ સહિત ઉપરની ભાવનાઓનુ પાંચ વખત વારંવાર રટણ કરવુ ત્યાર બાદ સુઈ જવું. મન સ્થિર રહેતુ ન હોય અને આમ તેમ ભટકતુ હોય તો પોતાનાથી સમજાય એ રીતે ઉપલા વિચારોનું પા

વખત રટણ કરવું. મનના આધાર પરજ આખો સંસાર સુખી દુઃખી માલમ પડે છે. માટે જ્યાં સુધી માનસિક વિચારો ઉચ્ચ માર્ગ પર નિયત કર્યા નહોય, સ્થિર રાખ્યા ના હોય, ત્યાં સુધી શાંતિ મળવી સંભવિત નથી. ધન પુર્ણ રીતે સંપાદન થવા છતાં પણ (કોઈ વિશેષ કારણસર) પોતે દુઃખી માલમ પડશે, અને ઐશ્વર્યનો વાસ્તવિક સુખ ઉપભોગ બિલકુલ પણ કરી શકશે નહી.

બસ્તિ ક્રિયા

મળશોધન કર્મોમાં બસ્તિકર્મ પણ એક અગત્યની ક્રિયા છે. બસ્તિકર્મ એ નિત્યકર્મ કહેવાતું નથી. જરૂર પડતાંજ એ ક્રિયા કરવાની હોય છે. આજકાલ લોકો એનિમા પ્રયોગ કરે છે, પરંતુ વાસ્તવિક તુલનામા એનુ મહત્વ વધારે નથી. બસ્તિકર્મનો વિશેષ ખુલાસો જાણવા, આ પુસ્તકમાં જણાવેલા મળશોધન કર્મ વિભાગમાં એનો વિસ્તૃત ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. 'બસ્તિકર્મ મળાવરોધ (કબજીઆત) મટાડવા પૂર્ણ સહયોગ કરનાર છે.

નૌલિ કર્મ

મળશોધન કર્મમાં નૌલિક્રિયાનો પણ વિસ્તૃત ઉલ્લેખ કરવામા આવ્યો છે, જે વાંચી એનો યોગ્ય લાભ લેવો. જ્યાં પવન છૂટથી આવતો (અવર-જવર) હોય એવા સ્થાનમાં મેદાન અગર ઉચ્ચ સ્થળમાં, ફરવાથી, દોડવાથી ભગવાનના મંદિર-મૂર્તિની પ્રદક્ષિણા કરવાથી, સૂર્યનમસ્કારથી, હાથથી તેલવડે 'પેટની માલિશ કરવાથી કબજીઆતમાંથી સંપુર્ણ આરામ થાય છે.

આસન પ્રયોગ

પૂર્ણ પદ્માસન બે મિનીટ, શલભાસન બે મિનીટ, પવન મુક્તાસન બે મિનીટ અને મત્સ્યેન્દ્રાસન-બે મિનીટ કરવું.

(૩) કામલા

રાત્રે પાણીમાં ભીંજવેલા અડધી કે એક મુઠી ચણા સવારે ધીમે ધીમે સારી રીતે ચાવીને ખાવા. દિવસના ૧૧-૦૦ કલાકે શેરડી ચાવી ચાવીને ચૂસવી. શેરડી જો

ચૂસવી શકય ના હોય તો શેરડીનો રસ પીવો. સવારે ગાયનું તાજું દોહેલું (ધારોષ્ણ) દૂધ પીવું. સવારે દૂધ પીવાનું હોય તો ચણા ખાવાનો પ્રયોગ સાંજે કરવો. આ મુજબ હંમેશ પ્રયોગ ચાલુ રાખવાથી કબજીઆત સંપૂર્ણ મટશે. ગરમ મસાલા, લસણ, તેલ, હીંગ અને ઘી, તેલમાં તળેલા પદાર્થ ખાવા નહિ (સંપૂર્ણ વર્જ્ય છે).

આસન પ્રયોગ

ભુજંગાસન બે મિનીટ, ઉત્થાનપાદાસન એક મિનીટ, જાનુશિરાસન બે મિનીટ, વિપરીતકરણી ત્રણ મિનીટ, અનુલોમ–વિલોમ (પ્રાણાયામ) પ્રાતઃકાળે છ વખત, સમય-નુ કૂળતા ન હોય તો સાંજે પ્રાણાયામ કરવા.

આહાર વ્યવસ્થા

ભોજનમાં હાથછડના ચોખા, માખણ કાઢી લીધેલી તાજી છાશ, મગની દાળ, ગાજર, લીલાં શાકભાજી, વગેરેનો છૂટથી વધુ પડતો ઉપયોગ કરવો. ભોજન પછી કેરી, અંજીર કે (મુનકકા) દ્રાક્ષનું સેવન કરવું.

(૪) મોંઢાની બદબો

આ રોગ અજીર્ણ અને કબજીઆતને લીધે થાય છે દાંતોની બેકાળજી અને નેત્ય મફાઈના અભાવે પણ આ રોગ થવાનું મુખ્ય કારણ હોય છે.

ધૌતિ કર્મ

આ રોગ (મોંની દુર્ગંધતા) માટે ધૌતિ ક્રિયા એક સફળ પ્રયોગ છે. એ સંબંધી ક્રિયાવિધિ મળશોધન પ્રકરણમાં સંપૂર્ણ રીતે બતાવવામાં આવી છે. નૌલિક્રિયા પણ બે વખત કરવી, ઉડ્ડીયાન બંધ ૧ મિનીટ કરવુ. અઠવાડિયામાં એક વાર ઋતુ અનુસાર લાભદાયી કોઈ એક તેલથી આખુ શરીર માલિશ કરવું અગર બીજા પાસેથી શરીર માલિશ કરાવવું. ઠંડા અગર તો સાધારણ ગરમ પાણીથી કટિસ્નાન ૫ થી ૨૦ મિનીટ કરવું.

આસન વ્યવસ્થા

પશ્ચિમોત્તાસન ૧ મિનીટ, સુપ્તધનુરાસન ૧ મિનીટ, અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન ૨ મિનીટ, સિંહાસન ૧ મિનીટ, મયૂરાસન ૧॥ મિનીટ, લોલાસન ૧॥ મિનીટ, બકાસન ૧ મિનીટ અને ત્રિકોણાસન ૧ મિનીટ કરવું.

આહાર વ્યવસ્થા

સવારના એક પ્યાલો ઠંડુ પાણી પીવું. સવારે ૧૦— વાગે ગાયના તાજા દુધમાં ૩ ઔંસ પાણી રેડી ૧૦ મુનક્કે (દ્રાક્ષ) નાંખી સારી રીતે ઉકાળીને પીવું. દૂધમાં ખાંડ નાંખવી નહિ, હાથ છડના ચોખા, થુલા સહિત લોટની રોટલી, કચુબર આદિ લેવું ગુણકારી છે. રાત્રે સુતા પહેલાં ત્રણ કલાક અગાઉ હલકું ભોજન કરવું. સાંજના ભોજનમા ખાસકરી મગની દાળની ખીચડી અથવા ચોખાની કાંજીનો ઉપયોગ ઘણોજ અનુકૂળ રહેશે.

(૫) અગ્નિમાન્દ્ય-મંદાગ્નિ

મંદાગ્નિ થવાથી પાચક રસો અથવા આમાશય રસ યોગ્ય રીતે ઉત્પન્ન થતો નથી. પાચક રસના ઉત્પાદનમાં બે પાચક અવયવો વિશેષ કામ કરે છે. એક છે લવણાંગ (હાયડ્રોક્લોરિક) અને બીજો પાચક અંગ છે પેપ્સીન. પેપ્સીન હાયડ્રોક્લોરિક ની હયાતિમાંજ કામ કરી શકે છે. એ વગર પેપ્સીન હોય અગર ન હોય તો પણ સરખુંજ છે. પાચક રસોના ઉત્પાદનમાં હાયડ્રોક્લોરિક એસિડ (લવણાંગ) નો હ્રાસ અગર અભાવ એ આમાશય રસ નો અભાવ પ્રદર્શીત કરે છે. ભય, ક્રોધ, નિંદા, શોક, કલેશ, ઘૃણા, ઈર્ષ્યા, દ્વૈષ, આદિ વિકારોથી પાચક રસ અતિ અલ્પ પ્રમાણમાં પેદા થાય છે, બલ્કે બનતો નથી અને મંદાગ્નિ આવે છે.

આસન ચિકિત્સા

અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન બે મિનીટ, પૂર્ણ મત્સ્યેન્દ્રાસન ૧ મિનીટ, સુપ્ત ધનુરાસન ૧ મિનીટ, વિપરિત કરણિ ૨ મિનીટ, મયૂરાસન અડધી મિનીટ. સૂર્ય—ભેદન પ્રાણાયામ ૪ થી ૫ વાર કરવા.

આહાર વ્યવસ્થા

ગળ્યા અને ભારે પદાર્થો કેટલાક વખત માટે બંધ કરવા. દૂધ, શાકભાજી, ફળો, મગની દાળ, જવની ભાખરી, લેવી. તેમજ છાસનો વધુ પડતો રોજ ઉપયોગ કરવો.

તેલ માલિશ

તલનુ તેલ, કોપરેલ, સરસીઉં [ઠંડીના દિવસોમાં] બદામનું તેલ, રામતીર્થ બ્રાહ્મી તેલ આદિમાંથી કોઈ એક તેલથી હમેશા માલિસ કરવું અથવા કરાવવું. પ્રાતઃકાળે સુકી ખુશનુમાં હવામાં દૂરદૂર સુધી ફરવા જવું પણ ઘણું લાભદાયી છે. ઉંચા સ્થળો, ટેકરી, પહાડો ચઢવાથી પણ અગ્નિ પ્રદિપ્ત [જઠરાગ્નિ પ્રજ્વલિત] બને છે. નૌલિ ક્રિયા પણ મંદાગ્નિ મટાડે છે.

(૬) ક્ષય (T. B.)

ક્ષયરોગ રાજરોગ પણ કહેવાય છે. એના ઘણા પ્રકાર છે જેવા કે હાડકાનો ક્ષય, ફેફસાનો ક્ષય, માંસ ક્ષય, રક્ત ક્ષય, ઓજક્ષય વીગેરે અનેક લક્ષણો છે. એ શરીરના કોઈ પણ અવયવને લાગે છે. એનાથી શરીરમાં ઝીણા તાવનું લક્ષણ પેદા થઈ શરીરનું વજન ઘટાડતો રહે છે. કેટલીક વાર કફ સહિત થોડા અંશે લોહી પણ પડે છે. શરીરમાં ઘણીજ બેચેની થાય છે. અશક્તિ રહેતી હોવાથી રોગી પથારીમાં પડયો રહે છે. શરીર અને મન કોઇ પણ કાર્ય કરવા ઉત્સાહિત થતું નથી પરંતુ પથારીમાં પડયા રહેવાનુંજ ગમે છે.

ચિકિત્સા

ભીનાશવાળી જગ્યા, ગંદકી અને અશુધ્ધ વાતાવરણમાંથી દરદીને દૂર રાખવો. ઝાડોની ઘટા, અગર તો ઉચ્ચસ્થાન-પર્વતોની સુકી હવાનું સેવન કરવું જોઇએ. બકરાંની લીંડી, પીશાબ રોગી પાસે રાખવા, બની શકે તો બકરાંને પણ રોગીના ઓરડામાં રાખવાં અગર રોગીને બકરીઓના નેસડામાં રાખવો. દિવસ દરમ્યાન ૩ થી ૪ વખત ના શેર જેટલું દૂધ પણ દરેક વેળા આપવું. ગાય અને ભેસનું દૂધ વર્જ્ય છે. બકરીનું દૂધ આપતાં બકરીનો વનસ્પતિજન્ય આહાર, પહાડી અને મેદાનોમાં તથા ખેતર

અને જંગલોમાં સૂર્યના પ્રકાશમાં દિવસભર વનસ્પતિ ખાતી હોય એવી બકરીનું દૂધ પસંદ કરવુ. ભોજનમાં તળેલા (ઘી–તેલમાં) પદાર્થો અને આમલી વિગેરેનો સર્વથા ત્યાગ કરવો. કેફી પીણાં અને ઉત્તેજક વ્યસનો જેવાં કે ભાંગ, ગાંજો, ચરસ, અફીણ, દારૂ, તમાકુ, સીગારેટ, બીડી હમેશા માટે છોડવાં. તેમજ ભોજનમાં અધિક મસાલા વાળા ચટપટા આહારનુ સેવન બંધ કરવું. જે સ્થળ–પ્રાંતમાં કુદરતી રીતે પાકતા અન્ન, ફળફળાદિ અને શાકભાજી તેજ નિયમનુસાર પ્રાપ્ત કરવાં. રાંધેલા અનાજ કરતાં કુદરતી આહાર ફળફળાદિ મિલેાતરી ઇત્યાદિ પર વધુ આધાર રાખવો. ફળફળાદિ સંપુર્ણ રીતે પરિપક્વ લેવાં. જેમાં પદરસો પૂર્ણ રીતે પક્વ થયા હોય તેવા ઋતુનુસાર પાકાં ફળો અવશ્ય ખાવાં; તે પણ ખટાશ વગરના મીઠાં રસદાયક ફળોજ પસંદ કરવાં. મીઠી નારંગી, (સંતરા) છાલસહિત લેવાં, પપૈયા છાલ સાથે, મીઠા દાડમ છાલ સાથે, અનનાસ વીગેરે ફળો છાલવાળાંજ ખાવાં. કુવાના પાણી (જ્યાં વધુ વસ્તી ન હોય તેવાં) નદીના વહેતાં પાણી ક્ષય રોગી માટે વિશેષ લાભદાયી છે.

માનસિક ઉપચાર

ઘણું કરીને ક્ષયરોગીનુ મન નિરુત્સાહિ, ઉદાસ અને આશા રહિત રહે છે. માનસિક શકિત સંવર્ધન નીચે જણાવ્યા મુજબના વિચારોથી મનન કરતા રહેવુ. જ્યાં સુધી માનસિક શકિત વધે નહિ ત્યાં સુધી શારીરિક શકિતમા પરિવર્તન થવુ શકય નથી. પોતે દૃઢ મનોબળ સાથે શ્રધ્ધાયુકત શ્રેયસ્કર વિચારોમાં નિમગ્ન રહેવુ. જેમકે:– "મારા ફેફ્સાંમાં નિરંતર વિકાસ થતા રહી, મજબુત બની રહયા છે. હાડકામાં શક્તિ સંચાર થઇ રહયેા છે, હુ પ્રતિદિન સ્વસ્થ બનતો જાઉ છું હું રોગ મુકત થતો જાઉ છુ. માનસિક સ્ફૂર્તિ દિન પ્રતિદિન વધતી જાય છે. હવે હુ આશાપૂર્ણ જીવન જીવવાનો અધિકારી થયો છુ. આશા મારી ચિર સહચરી બની રહી છે.

આસન વ્યવસ્થા

જેનાં શરીરમા અશકિત હોય, કફમાં પીળાશ હોય, અથવા રતાશ માલમ પડતી હોય, એવા દરદીઓ સુતા સુતા પણ આસનનો અભ્યાસ કરી શકે છે. તેમજ જેમને ક્ષય રોગનો આરંભ શરૂઆતજ હોય તેવા દરદી શીર્ષાસન પણ કરી શકે છે.

જાનુશિરાસન ૧ થી ૩ મિનીટ, આકર્ણધનુરાસન ૧ થી ૧॥ મિનીટ વજ્રાસન ૧ થી ૧॥ મિનીટ, મત્સ્યાસન ૧ થી ૨ મિનીટ. એકપાદ શલભાસન ૧ થી

૨ મિનીટ, ભુજંગાસન ૧ થી ૧ાા મિનીટ, નૌકાસન ાા થી ૧ મિનીટ, ઉષ્ટ્રાસન ાા થી ૧ મિનીટ.

પ્રાતઃકાળ અને સાયંકાળ ૫ થી ૧૦ મિનીટ સૂર્ય કિરણો લેવાં. નૌલિ ક્રિયા ૩ વખત અને બસ્તિક્રિયા પણ કરવી. શરીરમાં છૂપો તાવ રહેતો ન હોય તો તેલ માલિશ પણ કરવું.

(૭) વીર્ય વિકાર

આના અનેક પ્રકાર છે. જેમકે પાતળું થતાં પીશાબ, પરસેવો તથા સ્વપ્નદોષ દ્વારા વીર્ય નીકળી જાય છે. વીર્ય પાતળું પડવાનું કારણ ગરમ મસાલા, મરચાં આદિનો અધિક ઉપયોગ. અશ્લિલ તેમજ કામોત્તેજક સાહિત્ય, નાટક, સિનેમા, વાર્તા આદિનું વાંચન. ભય, ચિન્તા, ક્રોધ, મોહ, મદ મત્સર, આદિ મનોવિકારનો ઉદ્યોગ છે.

નાટક સીનેમા વારંવાર જોવા, બીડી, તમાકુ, ચાર, માંસ, માછલી, દારૂ આદિનું સેવન તેમજ હસ્ત મૈથુનથી પણ વીર્ય પાતળું અને નિબળ બને છે. ગંદા વાતાવરણમાં રહેવું, કુસંગમાં પડવું, મળબદ્ધતા (કબજીઆત) પણ વીર્ય રોગનું કારણ છે. ઉપલા કારણોથી પુરા માફક સ્ત્રીઓ પણ નિર્બળ બને છે. સ્ત્રીઓમાં આ રોગ કમર પીડા, સિરોવેદના, મેદવૃધ્ધિ, વિકાર અનિયમીત માસિક ધર્મ, રક્ત પ્રદર, શ્વેત પ્રદર: આદિ રૂપમાં પરિણમે છે.

આહાર વ્યવસ્થા

આ શાપિત રોગથી મુક્ત થવા ઇચ્છનારે, સાત્વિક, હલકો અને શુધ્ધ આહાર લેવો. ઉત્તેજક આહાર લેવો નહિ. તેમજ હલકો આહાર પણ કબજીઆત કરતો હોવો ન જોઈએ. રાત્રીનું ભોજન પણ હલકું લેવું જોઈએ. માનસિક અને વિષયી ચિંતાઓથી દૂર રહેવું. વીર્યાશય કોઠા પાસેજ મળાશય કોઠા છે, આથી મળની ગરમીથી ઉત્તપ્ત (ગરમ) થઈને વીર્ય પાતળું બનતાં સ્ત્રાવ થાય છે, (શક્તિશાળી અને વીર્યવાન નિડર પ્રજા થતી નથી), આ રોગ નિવારણ માટે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું. લીંબુનું શરબત દિવસમાં એક વાર પીવું, લીંબુનો અધિક ઉપયોગ પણ કરવો નહિ. જેઓને અનુકૂળ હોય તેમજ જેને કબજીઆત રહેતી ન હોય તેઓ લીંબુના શરબતમાં

થોડું મીઠું પણ નાંખી શકે છે. પિ.શ.ની (દાળ) જેમ કરી ખાવો નહિ. તેમજ મગસાગ (દાળ) ઇત્યાદિ પણ કરી ઉપયોગ કરવો નહિ. સવાર સાંજ બે વખત મળ વિસર્જન–મળત્યાગની ટેવ પાડવી જોઈએ. પ્રકૃતિ અનુસાર દિવસમાં (૩–૪ વાર) ઠંડુ પાણી ૩–૪ ગ્લાસ પીવું. આમ કરવાથી મૂત્રાશય પેટની ગરમી ઠંડી રહેશે. જેથી વીર્યાશય પેટ પણ શાંત અને શીતળ થશે. રાત્રીની ઉંઘ આઠ કલાક અવશ્ય લેવી. શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક સામર્થ્ય (શક્તિ] વધારનાર રામાયણ, મહાભારત, ગીતા, વીગેરે ધર્મગ્રંથો તથા વિજ્ઞાન દ્વારા મહાન પુરુષો–મહાત્માઓના જીવન ચરિત્રો વાંચવા અને મનન કરવું. સત્સંગમાં રહી, સદાચારના નિયમો પાળવા અને જીવન પ્રેરણા પ્રાપ્ત કરવી. લંગોટ [કૌપિન] બાંધવાની આદત હોય તો બહુ તંગ કસીને બાંધવો નહિ, કેમ કે તે સ્થાનમાં શુદ્ધ વાયુનું પ્રસરણ થતું ન હોવાથી ગરમી ઉપજે છે અને પરિણામે ખુજલી, દાદર થાય છે અને તેની અશુભ અસર વીર્ય પર પણ થાય છે, જેથી વીર્ય પાતળુ બને છે અને વીર્યદોષ વીર્યસ્ત્રાવ રોગ લાગુ પડે છે. ફક્ત યોગાભ્યાસ, વ્યાયામ, મલ્લયુદ્ધ [કુસ્તી] દરમ્યાનજ લંગોટ પહેરવો જોઈએ. ૨૪ કલાક સ્થાનિય અવયવોને લંગોટથી જકડી બાંધી રાખવા હિતાવહ નથી તેમજ રંગબેરંગી વસ્ત્ર પરિધાનથી બચવું આવશ્યક છે. શુદ્ધ ખાદીના વસ્ત્રો મનને શાંતિદાયક અને ઋતુમાં અનુકૂળ રહે છે.

આસન વ્યવસ્થા

શીર્ષાસન ૧૦ મિનીટથી ૧ કલાક સુધી કરી શકાય નવા સાધકે શીર્ષાસન શરૂઆતમાં ૧ મિનીટ કરવુ અને દરરોજ એક એક મિનીટ વધારતા રહી અભ્યાસ ૧ કલાક સુધીનો પહોંચનો કરવો. યોગ્ય જરૂરી લાભ માટે ફક્ત ૧૦ મિનીટનો અભ્યાસ આવશ્યક છે. દિવાલનો આધાર લીધા વિનાજ શીર્ષાસન કરવું જોઇએ, નહિતર યોગ્ય શ્રેષ્ઠ લાભ મળશે નહિ જાનુ શિરાસન ૨ મિનીટ કરવુ, વીર્ય સ્તંભાસન ૧ મિનીટ, એકપાદ શવઆસન ૨ મિનીટ, સુપ્ત વજ્રાસન ૧ મિનીટ, અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન ૩ મિનીટ, મત્સ્યેન્દ્રાસન ૨ મિનીટ, ઉષ્ટ્રાસન ૧ મિનીટ, લોલાસન ૧ મિનીટ, ચક્રાસન ૧ મિનીટ એકપાદ શિરાસન ૨ મિનીટ, દ્વિપાદ શિરાસન ૧ મિનીટ, શવાસન ૫ મિનીટ, ગોરક્ષાસન ૧ થી ૨ મિનીટ, અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ ૭ વખત સવારે અને ૭ વખત સાંજે કરવા

માનસિક ઇલાજ

વીર્ય વિકારથી ગ્રસિત એવા માણસનુ મન હંમેશાં અસ્થિર અને અશાંત હોય છે, જેથી મનને સ્વસ્થ સ્થિર અને શાન્ત રાખવા હમેશા પ્રયત્ન કરતા રહેવું. સવારે સ્નાન વિધિ પછીથી સન્ધ્યાવંદન અથવા નામ–જપ સ્મરણ દરમ્યાન (નિમ્ન લિખીત) નીચે જણાવેલા વિચારોથી પ્રેરણા દ્વારા શકિત કેળવવી, "મારૂ વીર્ય ઘટ્ટ અને બળવાન બનતુ જાય છે. મનોબળ નિરતર વધતું જાય છે, હું દુર્વ્યસનોથી મુકત થતો જાઉ છુ, બુદ્ધિ પવિત્ર બની રહી છે, હુ જરૂર દિવ્ય પુરુષ થઈશ, મારૂ જીવન પ્રતિદિન પવિત્ર થતુ જાય છે, મારા પર સત્સંગનો પ્રભાવ પડતો જાય છે, હવે હુ દુઃખ પરિસ્થીતિમાંથી મુકત થઇ સ્વર્ગિય આનંદ, સુખ સામ્રાજ્યમાં પ્રવેશી રહ્યો છુ.' આ મુજબના રોજ ૫૧ વખત વિચારો સતત મનન કરતા રહેવું. તેમજ એજ વિચારો રાત્રે સુતી વખત પથારીમાં વારંવાર ઉચ્ચારતા રહી તે મુજબ વર્તન કરવુ. આમ દૃઢ ભાવના કરીને પથારીમા નિશ્ચીત ભાવે નિદ્રાધિન થવુ. ધૂપ, દીપ, અગરબત્તી આદિ શુભ વિચારો પ્રેરક વાતવરણ કરે છે, રોજ ઠંડા પાણીથી ૫ થી ૨૦ મિનીટ કટિસ્નાન પણ કરવું જોઇએ. ત્રણ મહિના રોજ નિયમીત રીતે રામતીર્થ બ્રાહ્મી કે બીજા કોઈ અનુકૂળ તેલથી માલિશ કરવું, ત્યાર પછી સ્નાન કરવું યોગ્ય લાભ મળતો જણાયા બાદ અઠવાડિયામાં બે વાર માલિશ કર્યા પછી નહાવુ. આ પ્રયોગ નિશંક લાભદાયક થશે જ.



(૮) ટૂંકી દૃષ્ટિનું કારણ અને ઉપાય

આજકાલ કિશોર અવસ્થામા છોકરા છોકરીઓની આંખો પર ચશ્મા આવી પડતા જોવામાં આવે છે. ટુંકી દષ્ટિના કારણે ચશ્માના ઉપયોગ પરજ અવલંબન રાખવું પડે છે. નાનપણમાં દષ્ટિદોષનુ કારણ પોષક ખોરાકનો અભાવ છે. તેમજ માતાપિતાના રજસ અને વીર્યની નિર્બળતા પણ દષ્ટિ દોષનું એક કારણ છે. શાળા, માધ્યમિક શાળા અને કોલેજના વિધાર્થીઓની આખો ટુંક–ઓછી ઉંમરમાંજ ચશ્માથી ઢંકાય જાય છે.

આ બધાંનું કારણ અશ્લિલ સાહિત્યનું વાચન, માતા પિતા, ગુરુ અને પરિવારના વડીલોની આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન, દુર્વ્યસની અને દુચ્ચારિત્ર્ય મિત્રો સંગથી

વીર્યનાશ [કૃત્રિમ રીતે]નુ આચરણ પણ ચશ્માનું એક વિશેષ કારણ છે. કેટલાક સ્ત્રી પુરષો પોતાના મોની શોભા વધારવા પણ ચશ્મા પહેરી પોતાને સજ્જનની ગણત્રીમા ગણતા હોય છે.

લોકોની એવી સામાન્ય માન્યતા થઈ પડી છે કે ૪૦ વર્ષની ઉમર પછી આખોની દષ્ટિ મદ પડે છે, અને સ્વાભાવિક ચશ્માની જરૂરીઆત અનિવાર્ય છે. આ વિચારવાળો એમનો નૈસર્ગિક નિયમ બધ બેસતો નથી, પરતુ માણસ જીવન પર્યંત ૧૦૦ વર્ષ સુધી દ્રષ્ટિ મતેજ રાખી શકે છે. દ્રષ્ટિ ક્ષીણતાનુ કારણ (દિવા શયન) દિવસ દરમ્યાન ઉંઘવુ અને રાત્રે જાગરણ કરવાની આદત એ પણ એક ચશ્માનુ કારણ છે ક્રોધ, શોક, રુદન, માથામાં ચોટ લાગવી તેમજ અતિ મૈથુન કરવાથી પણ આખની દ્રષ્ટિ મદ પડે છે. તમાકુનુ સેવન, બીડી, સીગારેટ ધુમ્રપાન, ગાજા, ભાગ, દારૂ ચરસ તમાકુ માદક પદાર્થોનું સેવન પણ આખની દ્રષ્ટિ નજર ટુકી કરે છે. એ સિવાય બીજા અનેક એવા કારણો (આચરણ વ્યસન) છે જે આંખની દષ્ટિને મદ કરે છે ગ્રંથ વિસ્તાર નકામો વધી જાય એજ કારણે અહીં તે બાબતનો વિસ્તૃત ઉલ્લેખ કરવામા આવતો નથી

આસન વ્યવસ્થા

શીર્ષાસન ૧૦ મિનીટથી ૧ કલાક, શવાસન ૫ મિનીટ, સિદ્ધાસન ૧ મિનીટ, પુર્ણ પદ્માસન ૧॥ મિનીટ, મત્સ્યાસાન (બને પ્રકાર) ૩ મિનીટ, ઉર્ધ્વ સર્વાગાસન ૩ થી ૬ મિનીટ, (ઉર્ધ્વ સર્વાગાસન કરતી વખતે નજર પગોના અગૂઠા પર સ્થિર કરવી; આમોમા પાણી ભરાતા દ્રષ્ટિ બધ કરવી સુપ્ત વજ્રસન ૨ મિનીટ, ભુજગાસન ૧॥ મિનીટ, નૌલિ કર્મ ૩ વાર, નેતિકર્મ (જલનેતિ અથવા સુત્રનેતિ] પણ કરવુ, કપાલભાતિ ૬ વાર કરવુ.

આંખો માટે કેટલાક લાભદાયી ઉપચાર

આખો ધોવાના વિશેષ રુપમા બનાવવામા આવતા કાચના ગ્લાસ (આયગ્લાસ EYE GLASS) મા ગુલાબજળ, વસ્ત્રગાળ કરેલુ કુવાનુ પાણી કે ત્રિફળા [હરડા, બેહડા આમળા) નુ ઉકાળી ઠડુ કરેલુ વસ્ત્રગાળ પાણી આયગ્લાસમાં ભરી આંખ ઉપર લગાડવા, આખ ઉઘાડ બધ કરવી આ પ્રમાણે ૨૫ વખત આંખો ઉઘાડ બધ કરતા

રહેવું. આંખમાં પાણી આવતાં કે બળતરા થતાં ધભરાવું નહિ ત્યાર પછી બન્ને હથેળીથી બન્ને આખોનો ઉપરનો ભાગ હળવે હાથે માલિસ કરવો. ત્યાર પછી આંખની કીકી (ડોળા) ડાબા જમણી ફેરવવા. આંખો ઉઘાડી ઠંડા પાણીથી ધોવી. આ મુજબ આઠ દિવસ આ પ્રમાણે કરતા રહેવું. આમ કર્યા પછી બન્ને ડોળા ઉપર નીચે, ડાબા જમણી ચારે તરફ ફેરવવા આંખ પર બન્ને હાથ રાખી [ઢાંકી] વિચાર કરવો કે "મારી આંખની દૃષ્ટિ દિન પ્રતિ દિન વધતી જાય છે, આંખની નસ નાડી મજબૂત બનતી જાય છે, રકત પ્રવાહ યોગ્ય રૂપમાં થઈ રહયો છે." આવા વિચારો સતત રીતે કરતા રહેવુ. ત્યાર પછી ફરીથી આંખોને ઠંડા પાણીથી ધોવી. આંખોની દૃષ્ટિ વધારવામાં માનસિક દૃઢ મનોબળ સહિતનું આંદોલન પણ સફળ ઉપચાર છે.

સૂર્ય - કિરણ – ચિકિત્સા

લીલા રંગની પોણા ભાગની કાચની શીશી પાણીથી ભરી, સવારે ૧૦ વાગે આ શીશી લાકડાના ટુકડા પર સૂર્ય પ્રકાશમાં રાખવી. સાંજે ચાર વાગે શીશીને સૂર્ય પ્રકાશમાંથી લઇ લેવી, અને કાગળ કે કપડામાં વીંટાળી દેવી. શીશીનું આ પાણી સવારે ૮ વાગે, ૧૧-૩૦ વાગે, ૩ વાગે અને સાંજે ૬ વાગે એમ દિવસમાં ચાર વખત એક એક ઔંસ પીતા રહેવુ. બીજી એક વાદળી કે વેંગણીઆ રંગની શીશીમાં ઉપર મુજબનું પાણી તૈયાર રાખવું. આ વેંગણીઆ રંગની શીશીનુ પાણી સવારે ૯-૦ બપોરે ૧-૦, ૪-૦ વાગે અને સાંજે ૭-૦ વાગે એક એક ઔંસ દિવસમા ચાર વખત પીતા રહેવું. પ્રાતઃકાળના સૂર્ય કિરણો પણ શરીરને અતિ લાભદાયી છે. ગરમીના દિવસોમાં સવારે ૮-૦ વાગ્યા સુધી, અને ઠંડીના દિવસોમા ૯-૦ સુધી કિરણોમાં ઉઘાડા બેસવું. સૂર્ય સામે આંખો બંધ કરી વિચાર કરતા રહેવું કે 'આંખોનુ તેજ વધી રહયું છે, નેત્રજ્યોતિ પ્રકાશિત થઈ રહી છે. ત્યાર પછી આંખની પાંપણો પર હથેળીથી હળવે હાથે માલિશ કરવું. આ મુજબ નિયમીત રીતે બે ત્રણ માસ પ્રયોગ કરતા રહેવાથી લાંબી અને ટુકી નજરવાળાને અવશ્ય ફાયદો થશે. રાત્રે સતી વેળા રામતીર્થ બ્રાહ્મી તેલથી માલિશ કરવું તેમજ આંખમાં પણ આંજવું. આંખની દ્રષ્ટિ વધારવા ત્રાટક પણ એક જરૂરી પ્રયોગ છે. 'ત્રાટક પ્રયોગ' મજ્જાશોધન કર્મ વિભાગમાં વાંચી સમજવો.

આહાર વ્યવસ્થા

પ્રાતઃકાળે ગાયનું દૂધ, બદામ, એલચી કેસર નાંખી પીવું. બપોરના ભોજનમાં દાળ, ભાત શાક, રોટલી સાથે દ્વિદળ અનાજમાંથી કોઈપણ એક અનાજ અવારનવાર

રોજ બદલતા રહેવુ કચુમ્બર સેવેઠ, ટમાટા, ગાજર, કાકડી, [પતાગોબી] પાનગોબી, કોથમીર, નારિયળ, આદિ પણ દ્રષ્ટિ વધારવામા અતિ ઉપયોગી છે ગાજર મંદદ્રષ્ટિ માટે શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે એનો નિરતર અધિક રૂપમા ઉપયોગ કરવો જોઇએ ગાજર કાચો જ ખાવો ઠીક ન હોય તો રસ કાઢીને પણ પીવો ગાજરનો દિવસોમા બે વાર ઉપયોગ કરવો ભોજન પછી પૂરતા પ્રમાણમા ફળો પણ રોજ લેવા જોઇએ રાત્રીના ભોજનમા છાશનો કદિયે ઉપયોગ ન કરવો ભાત અને રોટલી સાથે,ગાયના ઘીનો ઉપયોગ વિશેષ લાભદાયી છે 'સેનેડ' (ભાજીનુ નામ] સાથે કોથમીરનો ઉપયોગ કરવો પણ વધુ ફાયદાકારક છે

(૯) સ્મરણ શકિત સવર્ધન

આ રોગ પુરૂષના વીર્ય અને સ્ત્રીના રજસ વિકારથી ઉત્પન્ન થાય છે તથા માનસિક નિર્બળતા, અત્યન્ત મેદવૃધ્ધિ, અત્યત દુર્બળ શરીર, અનિદ્રા રોગ, મસ્તિષ્ક અવયવોની નિર્બળતા, જ્ઞાનતતુઓની શિથિલતા આદિ કારણોથી પણ જોવામા આવે છે સ્મરણ શકિત ઓછી થવાના ઉપલા મુખ્ય કારણો છે

આસન વ્યવસ્થા

શીર્ષાસન ૧૦ મિનીટથી અરધો કલાક, શવાસન ૫ મિનીટ સુપ્ત ધનુરાસન ૨ મિનીટ, પાદાગુષ્ઠાસન ૧ મિનીટ, વિસ્તૃતપાદ સર્વાગાસન ૨ મિનીટ, કુર્માસન ૧ થી ૧ાા મિનીટ, કર્ણ પીડનાસન ૨ મિનીટ, નૌકાસન ૧ મિનીટ, એકપાદ શલભાસન ૧ મિનીટ, શલભાસન ૧ મિનીટ

આહાર વ્યવસ્થા

પ્રાત કાળે ગાય કે બકરીનુ ધારોષ્ણ દૂધ પીવુ બપોર પછી ગાય કે બકરીના દૂધમા શખાવટિ ચુર્ણ ૧ તોનો પીવુ જીવનતત્વ (વીટામીન) વાળા ભરપૂર ખોરાક લેવા જોઇએ ભોજન દરમ્યાન બ્રાહ્મી (દાડીસડીત) ની ચટણીનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. દિવસમાં એકવાર ગાય અથવા બકરીના દૂધમા ૨ બદામ, ૨ ૪ પીસ્તા, અરધુ અખરૂ, વધિયારી કાળીદ્રાક્ષ નગ ૬, ખસખસ આ વસ્તુઓ પાણીમા વાટી દૂધમા મેળવી પીવી આહાર ભોજનમા ઘઉંનો હાથે દળેલો લોટ [થુલા સહિત] ની રોટલી, હાથ છડના ચોખા, અને છાસનો ઉપયોગ કરવો

માનસોપચાર

રાત્રે પથારીમાં બેસીને ૫ વખત લાંબા શ્વાસ લેવા અને છોડવા, સાથે મનમાં વિચાર કરવો કે "મારી સ્મરણ શકિત દિન પ્રતિ દિન વધતી જાય છે. ઉન્નત થતી રહી છે. માથાના દરેક અવયવ વિકાસ પામી રહ્યા છે. મને ગાઢ નિદ્રા આવે છે. માનસિક વિચારો આશાપૂર્ણ અને સંતોષ પૂર્ણ બનતા જાય છે," આ મુજબ ૫૧ વખત મનમાં રટણ કરી નિદ્રામાં શાંતિપૂર્ણ તલ્લિન થવું.

(૧૦) અનિદ્રા રોગ

માનસિક ચિંતા, ક્રિયાતંતુઓ અને જ્ઞાનતંતુની નિર્બળતા, શરીરને વધુ પડતું આરામ-એશ આરામમાં રાખવું (પરિશ્રમ રહિત) રાત્રે વધુ પડતું ભારે ભોજન કરવું, શકિત ઉપરની મહેનત કરવી, ચાહ-કોફી જેવાં ઉત્તેજક પીણાનું અધિક સેવન, શરીરમાં મેદનું વધુ પડતું વધવું, ઝીણો તાવ (જીર્ણ જ્વર) રહેવો, તમોગુણ અને રજોગુણ પ્રધાન અંતઃકરણ, તેમજ વાત, પિત્ત અને કફના દોષથી અનિદ્રા રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

આસન ચિકિત્સા

પ્રથમ નૌલિક્રિયા ૧ મિનીટ કરવી, ત્યારપછી સુપ્ત વજ્રાસન ૧ મિનીટ, શીર્ષાસન ૧૦ મિનીટ, શવાસન ૫ મિનીટ, સુપ્ત ઉર્ધ્વ હસ્તાસન ૧ મિનીટ, ભુજંગાસન ૨ મિનીટ મત્સ્યાસન ૨ મિનીટ, તોલાં ગુલાસન (તોલાસન) ૧ મિનીટ, જાનુશિરાસન ૧ મિનીટ, લોલાસન (૧ લો પ્રકાર) ૧ મિનીટ, બીજો પ્રકાર ૧ મિનીટ, ચક્રાસન ૧ મિનીટ.

પ્રાણાયામ વ્યવસ્થા

શરીરની પ્રધાન પ્રકૃતિ વાતવિકારી હોય તો ઠંડીના દિવસોમાં સૂર્યભેદન પ્રાણાયામ કરવા અને ગ્રિષ્મ અને વર્ષા ઋતુમા ચંદ્રભેદન પ્રાણાયામ હિતકર થશે. પ્રાણાયામ સવારે ૬ વખત અને સાંજે ૬ વખત કરવા (પ્રાણાયામ વીધિ 'ઉમેશ યોગ દર્શન' બીજા ખંડમાં જુઓ.) કફ અને પિત્ત પ્રધાન સ્ત્રી પુરુષોએ દરેક ઋતુમાં ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ ન ૧ કરવા જોઈએ, અથવા ઉજ્જાઈ પ્રાણાયામ ૪ વાર કરવા.

આહારોપચાર

પ્રાતઃકાળે આમનાદિ ક્રિયાથી નિવૃત્ત થયા પછી રાત્રે ભીંજવી રાખેલા મુઠ્ઠીભર ચણા ચાવીને ધીમે ધીમે રસ બનાવી ખાવા, થોડીવાર પછી પાશેર જેટલું દૂધ પીવું ભોજનમાં મગની દાળ, ભાત, રોટલી અને બિનેાતરી–શાકભાજીનો ઉપયોગ કરવો શાકભાજી ઘીમાં વઘારવા, પરંતુ તેલનો ઉપયોગ કરવો નહિ હીંગ પણ આવશ્યક નથી જીરાનો અવશ્ય ઉપયોગ કરવો દિવસે ૪-૦ વાગે મોસંબીના ૬ ઔંસ રસમાં થોડું પાણી મેળવી પીવું સાંજે સાત વાગે થોડો-અલ્પાહાર કરવો યોગ્યતા હોય તો ભોજન પછી થોડા સમય માટે ફરવા પણ જવું જરૂરનું છે

અન્ય સુયોગ્ય ઉપચાર

આ ઉપરાંત રાત્રે સુતા પહેલા (સુતી વખતે) માથાની ચારે બાજુ અને તાળવામાં રામતીર્થ બ્રાહ્મી તેલ માલિશ કરવુ પણ એક લાભદાયી ઉપચાર છે તેમજ પગના તળિયા પણ રામતીર્થ બ્રાહ્મી તેલથી માલિશ કરવા જોઈએ માથુ અને પગના તળીઆ ઓછામાં ઓછા ૫ મિનીટ માલિશ કરવા. દિવસ દરમ્યાન પાંચથી ૭ ગ્લાસ પાણી પીવુ જોઈએ રાત્રે શવાસન કરવુ, શવાસન સ્થિતિમાં સૂઈને શીતળ પાણીમાં ભીંજવેલો સફેદ કટકો, [વસ્ત્ર] કુટિ પર ફરને રહે તેવડો મુકવો, નિદ્રા પહેલા તે દૂર કરવો અગર ન લો તો પણ વાંધો નથી

માનસોપચાર

સુતી વેળા શવાસન સ્થિતિ દરમ્યાન વિચાર કરવો કે —"મને ગાઢ નિદ્રા આવી રહી છે, શરીરના પ્રત્યેક અવયવોનું હલન ચલન રજોગુણ અને તમોગુણથી મુક્ત થઈ સત્વગુણથી ભરપુર થઈ રહ્યુ છે હુ સુખ અને શાન્તિના સામ્રાજ્યમાં પ્રવેશ કરી રહયો છુ તન, મન, ધનથી સમૃધ્ધ થતો જાઉ છુ હું આત્મશાન્તિ અનુભવી રહયો છુ દરેક વેળા મારૂ મન શુભ વિચારોથી ઓતપ્રોત રહે છે." આ પ્રમાણે ૫૧ વખત રટણ વિચારો કરવા વિચારોનું મનન રટણ કરતી વેળા વ્યાવહારિક અને સમારિક ઉપાધી-ચિન્તાઓ મનમાં પ્રવેશવા દેવી નહિ

જલોપચાર

જેઓ લાંબા સમયથી અનિદ્રા રોગથી પીડાતા હોય તેમણે પ્રાતઃકાળે ઉઠી સ્નાન કરવા અગાઉ કોઈએક અનુકૂળ તેલથી માલિશ કરવી કે અન્ય પાસેથી શરીર માલિશ

કરાવવું. ૧૫ મિનીટ પછી ટીનના મોટા ટબમાં [ગરમીના દિવસોમાં ઠંડુ પાણી અને ઠંડીના દિવસોમાં સાધારણ ગરમ] પાણી ભરી, પહેલા દિવસે ૫ મિનીટ કટિસ્નાન કરવું પછી દરરોજ ૧-૧ મિનીટ વધારતા રહી અડધા કલાક સુધી સમય કટિસ્નાનમાં લેવો કટિસ્નાન પછીજ પુર્ણ સ્નાન કરવું. કટિસ્નાન દરમ્યાન પેટની ચારે ફરતે હાથ ફેરવતા રહેવું.

---

(૧૧) હ્રદયરોગ

નોકરી—ધંધા, વ્યવસાયમાં હરેક વેળા ચિંતાગ્રસ્થ રહેવું, માનસિક આઘાત પહોચાડનારા તરકટો, ઝંઝાટ—લફરામાં ફસ્યા રહેવું, અનિયમીત ભોજન, ભોજન પચાવવા માટે અનેક પ્રકારની ઔષધિનો ઉપયોગ, વનસ્પતિ [ડાલડા] ઘીનો ઉપયોગ બીડી, સીગારેટ, ચાહ જેવાં બીજા ઉત્તેજક અને બાધક પીણાં તથા ઘાતક વ્યસનો, રાત્રે મોડા સુવું, અતિ મૈથુન, મેદરોગ, ફેફસાની કમજોરી, માનસિક ચિંતા, કામ, ક્રોધ લોભ, મોહ, મદ, મત્સરાદિ મનોવિકારનુ તોફાન, વ્યાયામનો અભાવ, વાયુવિકાર ઇત્યાદિ અનેક કારણો, હ્રદયરોગના મુખ્ય કારણો છે. પેટમા અધિક મેદ-ચરબી વધવી, અને હ્રદયમા અશકિત આવવાથી શ્વાસોશ્વાસની ગતિમાં વિક્ષેપ પહોચે છે. પરિણામે હ્રદયનુ કાર્ય નિયમીત થતું નથી પરંતુ અનિયમીત બને છે, કેટલીક વાર તો મરણોન્મુખ સુધીનો પ્રસંગ પણ આવી પહોચે છે.

આસનોપચાર

એકપાદ ઉત્થાનપાદાસન ૨ મિનીટ, ઉત્થાનપાદાસન ૧ મિનીટ, એકપાદ પવન મુકતાસન ૨ મિનીટ, પવનમુકતાસન ૧ મિનીટ (શરીરમાં મેદ અધિક હોય તો બંને નસકોરાથી શ્વાસ કાઢી આસન કરવું] જ્યારે હ્રદયમા શકિત વધતી લાગે, ક્રિયાશીલ વિકાસ થતો જાય, વેદના-દર્દનો અનુભવ ન થાય, ત્યારપછી થોડા પ્રમાણમાં શ્વાસ ફેફસામા રૂંધીને આસન કરવા જોઇએ અધ્ધપદ્માસન અપૂર્ણ પ્રકાર ૧ થી ૨ મિનીટ, વીરાસન ૧ મિનીટ, ત્રિકોણાસન ૧ મિનીટ, આકર્ણ ધનુરાસન ૧ મિનીટ, અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન ૨ મિનીટ ઉષ્ટ્રાસન ૧ મિનીટ.

આહાર વ્યવસ્થા

જે સ્ત્રી પુરૂષોના શરીરમા વધુ પડતી ચરબી મેદ હોય તેમણે હ્રદય વિકાર દરમ્યાન સંપુર્ણ રીતે ઘી, દૂધ છોડવા, અગર તેનો ઓછા પ્રમાણમા ઉપયોગ કરવો પ્રાતઃકાળે ૧૪

ઔંસ પાણીમાં ૧ ચમચી મધ (શહદ) અડધા લીંબુનો રસ નાખી પીવું આમનાદિ ક્યાં પછી ચાર ઔંસ મોસંબીનો રસ, ૨ ઔંસ મતરાનો રસ અને ૨ ઔંસ પાણી મેળવી તેમાં થોડું જીરું નાખી પીવું બપોરના ભોજનમાં ઘઉંની રોટલી, મગની દાળ, શાકભાજી લેવા કસુબરમા 'સેનેડ' નો પણ ઉપયોગ કરવો રાંધેલા ખોરાક કરતા કાચો આહાર વધુ ગુણકારી નીવડશે ભોજન પછી મતરા, પપૈયા, દાડમ ઇત્યાદિ ફળોનો ઉપયોગ પણ કરવો જો ૩એ સાંજે ૪ ० વાગે પાશેર દૂધમાં નવગાક પાણી મેળવી એક વાસણમાંથી બીજા વાસણમા ઉંહોળી ઉપર નીચે (ભર હાથ) કરી તે પીવુ, પાણી સાથે મળી દ્રાક્ષ પણ અંદર નાખવી રાત્રે વહેલો અ પાહાર કરવો તેમજ રાત્રે ફળાહાર પણ ઠીક યોગ્ય થશે આઠ દિવસે કે પખવાડીએ એક ઉપવાસ પણ કરવો જરૂરી છે ઉપવાસ દરમ્યાન મોસંબીનો રસ કે લીંબુનું શરબતજ લેવુ

માનસિક ઉપચાર

પ્રાતઃકાળે સ્નાન સન્ધ્યાદિથી નિવૃત્ત થઇને બેસી આંખો બંધ કરી મનમા વિચારવુ કે "હુ આજથી નિરાશા, ચિંતાયુક્ત વિચારો, ઉદાસીનતા વીગેરેથી મુક્ત થતો જાઉં છું મારા હૃદયમા વિકાર કે વ્યાધિ હવે મને પીડા કરી શકશે નહિ, હુ તેનાથી સંપૂર્ણ રીતે મુક્ત થતો જાઉં છું મારા ફેફસા, અને હૃદય વિકાસ પામી બળવાન અને નિરોગી થતા જાય છે" આ પ્રમાણેના વિચારોનું રટણ ૫૧ વખત ઓછામા ઓછું કરવુ આ પ્રમાણે રાત્રે સૂતી વેળા પથારીમા બેસીને પણ મનન કરવુ

પ્રાણાયામ

અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ પણ રોગથી બચાવનારો એક મહાન પ્રયોગ છે પ્રાત કાળે અને સાંજે તથા જપ સમયે ૩ અગર ૭ વાર પ્રાણાયામ કરવા (પ્રાણાયામ વિધિ 'ઉમેશ યોગદર્શન' દ્વિતિય ખંડમા જુઓ)

(૧૨) દમ (શ્વાસ Asthma)

આ રોગની શરૂઆતમા વારવાર શરદી થતી રહે છે દમના અનેક પ્રકાર છે કોઈને એ રોગ ઠંડીના દિવસોમા દુઃખદ બને છે, કોઇને ઉનાળામા દુઃખ થાય છે તો કોઇને ચોમાસામા પીડિત બને છે જ્યારે કેટલાકને તો બારે માસ કાયમ દુઃખ દે છે

કબજીઆત વિશેષ રૂપે વધવાથી, કફકારક અને વાયડા–ઠંડા ખોરાકના સેવનથી દમ ઉગ્ર સ્વરુપ લે છે. કેટલાકને [સુદ કે વદ પક્ષની ૧૧ થી ૧) અગીઆરસથી વદ પક્ષની એકમ સુધી બહુજ દુઃખ પહોંચાડે છે.

કોઇને ચિંતા કારણે રોગ ઉદ્‌ભવે છે, કોઇને વિટામીનના (પોષક તત્વના) અભાવ વાળા ખોરાકથી પણ આ રોગનુ મુળ કારણ બને છે. કેટલાકને રાત્રે પુરજોરમાં હુમલો કરે છે કે દરદીને આખી રાત પથારીમાં બેસી રહેવુ પડે છે. મો ખુલ્લુ પડી રહે છે અને શ્વાસની ગતિ ધમણ પેઠે વધી જાય છે, અને આંખો વિકૃત રીતે ફાટી પહોળી થઇ જાય છે

આસન વ્યવસ્થા

પ્રાત કાળ મળશોધન કર્મ, અર્થાત સત્રનેતિ અગર ધૌતિક્રિયા પણ કરવી. વસ્ત્ર ધૌતિના બદલે દંડધૌતિ પણ કરી શકાય છે. દમના રોગથી છુટકારો થતાં નેતિ, ધૌતિ ક્રિયા હમેશા કરવાની જરુર રહેતી નથી, મહિનામાં ફકત એકજવાર કરવું [નેતિ, ધૌતિ, દડધૌતિ આદિની વિધિ આ ગ્રંથના મળશોધન–કર્મ પ્રકરણમાં વાચી સમજવી] ઉડ્ડીયાન ૧૦ વખત, નૌલિકર્મ ૧ મિનીટ કરવું. ત્યારપછી આસનોનો અભ્યાસ કરવો.

જો શરીરમાં અધિક અશકિત હોય તો સુતા સુતા બની શકે તેટલા, શકિત અનુસાર આસન કરવા. એકપાદ ઉત્થાનપાદાસન ૨ મિનીટ, ઉત્થાનપાદાસન ૧ મિનીટ, એકપાદ પવનમુકતાસન ૨ મિનીટ, પવનમુક્તાસન ૧ મિનીટ, ભુજંગાસન ૧ થી ૨ મિનીટ, નૌકાસન (૧લો, ૨જો અને ત્રીજા પ્રકાર સહિત) ૩ મિનીટ સુધી કરવું. ઉપરના આસન સાધનાથી શરીરમાં સાચેજ શકિત સંચાર આવતાં, પછી નીચે પ્રમાણેના આસન અભ્યાસ કરવો. ઉર્ધ્વસર્વાંગાસન ૨ થી ૪ મિનીટ, સર્વાંગાસન ૧ થી ૨ મિનીટ, કુકકુટાસન ૧ મિનીટ, એકપાદ ભુજાસન અડધી મિનીટ, દ્વિપાદ ભુજાસન અડધી મિનીટ, બકાસન ૧ મિનીટ, લોલાસન ૧ મિનીટ.

આહાર વ્યવસ્થા

પ્રાતઃકાળે દન્તધાવન વિધિ પછી ૧૪ ઔંસ પાણીમાં ૧ ચમચી મધ (શુદ્ધ મધુ) મિશ્રીત કરી પીવુ. આસનાદિથી પરવાર્યા પછી મોસંબીના ૪ ઔંસ રસમાં બે ઔંસ ગરમ પાણી તથા થોડું જીરું અને સુંઠનું ચુર્ણ નાખી પીવું. બપોરના ભોજન

સમયે લીલોતરી, મુળાની ભાજી, ચોલાઈ ભાજી, પાલક ભાજી, પુનર્નવાની ભાજી થોડા પ્રમાણમા કચુંબર કરી ખાવી. આદત પડી જતા વધુ પ્રમાણમા ખાવી. ભોજનમાં તેલ, હીંગ, તજેના પદાર્થ, મિઠાઇ, ખટાશ આદિનો ત્યાગ કરવો. દાળ, ભાત, રોટલી, ઘુવાવાળા લોટનીજ લેવી સારી છે. ભોજન બાદ સુકાં અગર લીલા અંજીર, કાળી દ્રાક્ષ, છોડા-છાલ સહિતના પાકાં [ઝાડ પર પાકેલાં] પપૈયા ખાવા. સાંજે ૪ વાગે બકરી કે ગાયના પાશેર દુધમા નવટાંક પાણી, થોડી વાવડીંગ, આઠ કાળી દ્રાક્ષ નાખી ગરમ કર્યા પછી એક વાસણમાંથી બીજા વાસણમાં ભરખાવવ કરી, દૂધ પર ફીણઆવે તેમ કરવુ. ત્યાર પછી સફેદ વસ્ત્રે ગાળી તે દૂધ ઠંડુ પડયે, ધીમેધીમે એકએક ચમચી પીવુ જે પીતાં પંદર મિનિટ વખત ગાળવો.

સાંજના ૭-૦ વાગે અંજીર, કાળીદ્રાક્ષ, પપૈયા, અને કેરીની ઋતુમા પાકી કેરી યોગ્ય પચના પ્રમાણમા લેવી. વધુ ભૂખ લાગે તો ચોળાઇ ભાજી, મેથી ભાજી, મુળાના પાન, પાલક આદિ ભાજીને ઉકાળી તેમાં જરુર પડતુ મીઠુ, અને જીરુ નાખી ખાવી. રાત્રે દૂધ પીવુ બાધક છે, પાણી પીવુ કફનો દોષ પ્રકોપ હોય તો રાત્રે ગરમ પાણી પીવુ.

વિશેષ સૂચના

જેઓને ખાંસી, ગળફા, નાકમા પાણી આવવુ વીગેરે થતુ હોય તેમણે ઉપરોક્ત ઉપચાર સાથે નીચે લખ્યા ઉપચાર પણ કરતા રહેવુ પ્રાતકાળે સ્નાન કરવા અગાઉ બાષ્પસ્નાન કરવુ. બાષ્પસ્નાન પહેલા દિવસે પાંચ મિનીટ કરવુ, બાદ દરરોજ એક એક મિનીટ વધારતા જતા ૨૦ મિનીટ સુધી કરવુ. બાષ્પસ્નાન કર્યા પછી તુલસીના ૩૦ પાન, ફુદીનાના ૨૦ પાન, લીલી ચાહ બે પત્તી, કાળા મરી બે દાણા, થોડો ગોળ પાણીમાં નાખી સારી રીતે ઉકાળી ગાળીને બે ચાર ઔંસ પ્રમાણમા સાધારણ ગરમ પીવો ત્યારપછી સફેદ વસ્ત્ર અગર કામળાથી ગળાથી નીચેનો શરીરનો તમામ ભાગ ઢાંકી સુઈ જવુ. માથાપર ઠંડા પાણીમા ભીંજવેલો સફેદ કટકો મુકવો. પહેલા દિવસે ૫ મિનીટ સુઈ રહેવુ, બીજા દિવસે ૬ મિનીટ, ત્રીજા દિવસે ૭ મિનીટ. આ પ્રમાણે દરરોજ એક એક મિનીટ વધારતા રહી ૨૦ મિનીટ સુધી સુઈ રહેવુ. ૭, સાત મિનીટ પછી શરીર પર પરસેવો વળશે અને શરીર ખુબ હલકુ લાગશે. ભુખ વધશે, સ્ફૂતિમાં વધારો થશે, અને કફ પીગળીને પરસેવા તથા મળ-મૂત્ર દ્વારા બહાર નીકળી જશે

રોગી આ ફેરફાર જોઈ નવાઈ પામશે કે તેના મળ મૂળ [હાજત] ત્યાગ ક્રિયા નિયમીત રૂપે કામ કરતી થઈ ગઈ છે, અને કફના બદલે શરીરમા રસ, રક્ત, માંસ, મજ્જા, મેદ, અસ્થિ, વીર્ય અથવા રજસનો પુનર્નિર્માણ ઉચિત રૂપે થવા લાગ્યો છે જો કોઈના શરીરમા વધુ મેદ હોય તો તે યોગ્ય સ્થિતિમા આવી જશે, અગર શરીર દુર્બળ, કૃશ અને ઓછા વજન વાળુ હશે તો યોગ્ય પ્રમાણમા સપ્રમાણમા નિરંતર વધતુ રહેશે, અને ઉઘ પણ સારી રીતે આવશે

માનસિક ઉપચાર

રાત્રે સુતી વખતે તેમજ સવારે જાગતા પદ્માસન, સિધ્ધાસન કે સુખાસન પર બેસી મનોમન વિચાર કરવો કે "મારી પ્રકૃતિમા ઉત્તરોત્તર સુધારો થઈ રહયો છે શ્વાસો શ્વાસની ક્રિયા યોગ્ય રીતે થઈ રહી છે ફેફસાના છિદ્રો ઉચિત પ્રમાણમા કામ કરી રહ્યા છે શ્વાસનળી પહેલા માફક વિકાસ પામી સશક્ત બની રહી છે હવે હુ નિરાશામય જીવનમાથી આશામય જીવન તરફ પ્રવેશ કરી રહયો છુ પ્રાકૃતિક અને યૌગિક ક્રિયા દ્વારા મારા જીવનનુ નવનિર્માણ થઇ રહ્યુ છે. મારા મનમા હવે નિરુત્સાહિ વિચારો રહેશે નહિ હું શરીર અને મનથી નિરોગી અને સશક્ત થઇ રહયો છુ"

પ્રાણાયમ

આઠ દિવસ રોજ બે વખત કપાલભાતિ કરવુ (કપાલભાતિની વિધિ મળશોધન કર્મમા જુઓ) પ્રાત કાળે આસન અભ્યાસ નિવૃતી પછી કપાળભાતિ કરવી આઠ દિવસ પછી પ્રાત કાળે બે વખત અને સાજે ભોજન પહેલા પેટ ખાલી હોય ત્યારે બે વાર કરવુ આઠથી પદર દિવસ ૪ વાર સવારે અને ૪ વાર સાજે કરવુ પદર દિવસ પછી અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામ ૧૮ દિવસ સુધી બે વાર કરવા અઢાર દિવસ પછી કપાલભાતિ અને અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયમ બધ કરી સવાર સાજ ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ ન. ૧ કરવા આઠ દિવસ પછી ત્રણ ત્રણ વાર કરવા. પદર દિવસ પછી ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ ન. ૨ બન્ને વાર કરવુ. વધુ ઠડીની ઋતુ હોય તો ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ સાથે સુર્યભેદન પ્રાણાયામ ત્રણ વાર કરવા. [પ્રાણાયામ વિધિ, નમય અને રીત 'ઉમેશયોગ દર્શન' ના બીજા ખડમા વાચી સમજી લેવી]

પ્રાણાયામથી મનોબળ દૃઢ થાય છે, નાડી શુધ્ધ થાય છે અને અનેક પ્રકારના ભયાનક રોગોથી બચાય છે. પ્રાણાયામ અધ્યાત્મ માર્ગ પર જનારાને ઘણાજ લાભપ્રદ અને જીવનને ઉચ્ચ માર્ગે દોરનાર બને છે.

સૂર્ય કિરણ ચિકિત્સા

પીળા રંગની કાચની શીશી પાણીથી પોણા ભાગની ભરી લાકડાના ટુકડા પર મુક્ત પ્રકાશમા દિવસે ૧૦ વાગે (તડકે) મુકવી અને સાંજે ૪ વાગે લઇ લેવી બાટલીનુ મો બંધ રાખવુ સાંજે ૪ વાગે તડકેથી બાટલી લીધા પછી એવી જગ્યાએ રાખવી કે તેના પર બહારનો પ્રકાશ ન પડે શીશીનુ પાણી ઠંડુ પડયા પછી ૧ થી ૨ ઔંસ જેટલુ ઉમર, ઋતુ અને શકિત તથા લાભ મુજબ એકથી બેવાર અગર દિવસમા ત્રણ ત્રણ કલાકના આંતરે પીતા રહેવુ, આ મુજબ નારંગી અથવા લાલ રંગની શીશીમા પાણી ભરી સૂર્યકિરણ ચિકીત્સા આધાર પર તૈયાર કરેલુ પાણી દિવસમા ચાર વખત પ્રકૃતિ, ઉમર, ઋતુ અને લાભ અનુસાર અડધાથી દોઢ ઔંસ જેટલુ પીવું એક દિવસ લાલ રંગની બાટલીના પાણીનો ઉપયોગ કરવો. જ્યાસુધી રોગનો વધુ પડતો જમાવ હોય ત્યા સુધી દિવસમાં બબ્બે કલાકના ગાળે બંને રંગના બાટલીનુ પાણી ઉપર કરેલા નિર્દેશ પ્રમાણે પીવુ.

કફ કાસુ—નિયત્રણમા આવતા લાલરંગનુ પાણી બંધ કરી દેવુ જોઇએ, અગરતો ઓછા પ્રમાણમા લેવુ અને પરિણામ એ આવશે કે કફપ્રવાહ ઓછો થતો માલમ પડશે, અને શુધ્ધ લોહીનો વધારો થતો જણાશે, સ્ફુતિ આવશે, પરંતુ કબજીઆત થવી હિતકારી નથી, કેમકે કબજીઆતથી દમ વૃધ્ધિ પામે છે જેથી કબજીયાતથી બચવાને હમેશા પ્રયત્ન કરતા રહેવુ. વાત, પિત, કફને સમાન રૂપમા લાવવા માટે પીળા રંગની શીશી પાણીનો ઉપયોગ બતાવવામા આવ્યો છે

ધ્યાન કરો કે સૂર્યબિંબ અનેક વિવિધ વિટામીનો (પોષક તત્વો) થી ભરપૂર છે. એ પોષક તત્વો આપણે સૂર્યકિરણથી તૈયાર કરેલા પાણી દ્વારા, સવાર, સાંજ સૂર્યના કિરણો શરીર પર લઇને, ફળફળાદિ અને લીલા શાકભાજી મારફતે મેળવીએ છીએ. જ્યારે સૂર્ય કિરણો લેવાને અસમર્થ લોકો શરીરમા વિજળીની (ઇલેકટ્રીક કરન્ટ) દ્વારા જીવન તત્વો પૂરતા પ્રમાણમા દાખલ કરાવે છે, અને રોગ નિવારણ કરવા તત્પર રહે છે

ભારતમા દમનો રોગ વ્યાપક પ્રમાણમાં ફેલાયેલો છે. ઉમરે પહોંચેલા સ્ત્રી પુરૂષોની વાત અપવાદ તરીકે બાજુ રાખતા આજનાં બાળકો પણ આ રોગથી પીડાતાં જોઇએ છે. ક્ષય, મધુમેહ (મીઠી પીશાબ) હૃદયરોગ, કેન્સર (વિદ્રધિ) આદિ રોગ અને દમ રોગ વ્યાપક બનતો જાય છે. જેથી આ રોગોના નિવારણાર્થે પ્રાકૃતિક ઇલાજો બતાવવામાં આવ્યા છે. દમના બીજા અનેક ઇલાજો છે પરંતુ ગ્રંથ વિસ્તારના ભયે અત્રે તેનો ઉલ્લેખ કરવો ઉચિત નથી.



[૧૩] મુર્છા રોગ

વીર્યદોષ, વાયુદોષ, મલ મૂત્રાદિનો વેગ રોકાવાથી, કોઇપણ અવયવમાં સખત ચોટ – માર વાગવાથી, અગર આઘાત થવાથી, શરીરની સપ્ત ધાતુ ક્ષીણ – દુર્બળ થવાથી, ચિંતા કરવાથી, ગાંજા, તમાકુ, બીડી આદિ વ્યસનોથી, અનિદ્રા રોગને કારણે, ક્રોધ, મોહ જેવા ચિત્ત વિકારો અને એવાજ અન્ય માનસિક કારણે મુર્છા થવા સંભવ રહે છે.

મુર્છા – રોગ પૂર્વરૂપ

વખતો વખત ખાલી ચઢવી, મનમાં શોક થવો, ચેતન શકિતની મંદતા, ચક્કર આવવા, આકસ્મિક હાથ પગ અકડાતાં જમીન પર પડી જવું, મોઢામાં ફીણ આવવુ, આંખો ઘૂમરાતી રહેવી, હાથ પગાદિ અવયવો શુષ્ક અને અકડાય જવા, શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ઝડપથી વધી જવી અગર મંદ પડવી, કામ કરતા માથાનું ભારેપણુ લાગવું, અગર સૂઇ જવાની ઇચ્છા થયા કરવી, રસ્તે ચાલતા અચાનક પડી જવુ અને તેથી બેશુધ્ધ થઈ જવુ વિગેરે લક્ષણો જોવામાં આવે છે.

આ રોગ માતા પિતાના વીર્ય અને રજસ દોષના કારણે તેમજ અધિક મૈથુનથી પણ થઈ આવે છે. નોકરી–ધંધા, આજિવીકા વ્યવહારની ચિંતા કારણે તેમજ માનસિક આઘાત થતાં પણ થઈ આવે છે.

આસનોપચાર

શરીરમાં સાધારણ શકિત હોય તો શીર્ષાસન કરવુ. શરૂઆતમાં એક મિનીટ વધારતા જતા અર્ધો કલાક સમય શીર્ષાસન માટે અભ્યાસનો રાખવો. શવાસન ૫

મિનીટ, એકપાદ ઉત્થાનપાદાસન ૧ મિનીટ, વિપરિત કરણી ૧ થી ૪ મિનીટ, દ્વિપાદ ઉત્થાનપાદાસન ૧ મિનીટ, મર્વાંગાસન ૧ થી ૨ મિનીટ, ચક્રાસન ૧ મિનીટ, ઉષ્ટ્રાસન ૧ મિનીટ, પાદાંગુષ્ઠાસન ૧ મિનીટ, વીર્ય સ્તંભનાસન અડધી મિનીટ, સુપ્ત વજ્રાસન ૧ થી ૨ મિનીટ, સુપ્ત ઉર્ધ્વ હસ્તાસન ૧ મિનીટ, નૌકાસન ૧ મિનીટ.

ઉપર મુજબ આસનોનો અભ્યાસ કરતાં શરીરમાં શ્રમ–થાક લાગે તો દરેક આસન જેટલો વખત થઈ શકે તેટલા પ્રમાણમાં કરવું. શક્તિ વધતી જતાં તે પ્રમાણે સમય વધારતા જવુ.

પ્રાણાયામ ચિકિત્સા

અનુલોમ–વિલોમ પ્રાણાયામ ૩ વખત, ઉજ્જાયી પ્રાણાયામ ૪ વાર, (પ્રાણાયામ વિધિ 'ઉમેશ યોગ–દર્શન' બીજા વિભાગમાં જુઓ.)

આહાર ચિકિત્સા

ખટાશ, ગળપણ, ક્ષાર [મીઠુ] લાલ મરચાં, વિગેરે મસાલાનો ઉપયોગ ઘણુંજ ઓછા પ્રમાણમા કરવો. બની શકે તો એનો સંપૂર્ણ રીતે ત્યાગ કરવો સારૂ છે.

પ્રાત:કાળે આસનાદિ અભ્યાસથી પરવારી ગાય કે બકરીના પાશેર દૂધમા શંખાવલી ચૂર્ણ મિશ્રણ કરી પીવુ. ભોજનમાં ઘઉ અગર બાજરીની રોટલી, અગર બાજરી અને ઘઉંની મિશ્રીત રોટલી અગર જવ અને ઘઉ મિશ્રીત રોટલી ખાવી. છોડાવાળી મગની દાળ, ભીંડા, પરવળ, બંને પ્રકારની (તરોઇ) તુરીઆ, દૂધી, કોહળુ, અગર સુરણ વધારે ગુણકારક થશે. ઉપલી વસ્તુઓમાં કોઇ ચીજ ન પણ મળે તો ચિંતાનું કારણ નથી. મીઠી–મોળી છાસ, (સેવેડ) ભાજી, કચુંબર અને બીજી અનેક પ્રકારની પાંદડાવાળી ભાજીનો ઉપયોગ લાભદાયી થશે. ભોજન બાદ દ્રાક્ષ, સફરજન (સેવ), દાડમ, મોસંબી આદિમાંથી મળતા ફળો ખાવાં. સાંજે ચાર વાગે અલ્પાહારમાં પાશેર દૂધમાં એક ચમચો બ્રાહ્મી ઘી મેળવી પીવુ. રાત્રે સાડા સાતથી આઠના ગાળામા ભોજન કરવુ. અવરનવર (મુખ્ય રૂપે) મકાઈ બાજરી કે બીજી વખત જુવારની બાજરી ભીંજવેલી દાળ સાથે લેવી. સાંજના ભોજનમાં પાંદડાવાળી શાકભાજીનો વધુ ઉપયોગ કરવો. દિવસ દરમ્યાન પાણીના બદલે જવનું પાણી [બાર્લિ વોટર] પીવુ તેમજ ડુંગળીનો ઉપયોગ કરતા રહેવુ. પિત પ્રકૃતિ હોય તો સફેદ ડુંગળી અને કફ અગર વાયુ પ્રકૃતિ હોય તો લાલ ડુંગળીનો ઉપયોગ કરવો વધુ લાભદાયી થશે

માનસિક વિચાર

પ્રાત કાળે સ્નાનાદિથી પરવારી પદ્માસન, સિધ્ધાસન અગર સુખાસનમા બેસી પાસે ધુપ–અગરબત્તી, સુગધી પદાર્થ રાખી આખેા બધ કરી બેસીને, મનેામન વિચાર કરવેા કે — "મારૂ સ્વાસ્થ્ય દિન પ્રતિદિન સુધરતું જાય છે, શારીરિક અવયવેાની શકિત વધતી જાય છે મન પ્રફુલિત બનતું જાય છે જીવનમાં તાજગી-ઉત્સાહ અને પ્રેરણા મળી રહ્યા છે. મારો જન્મ જીવન રોગી તરીકે રહેવા નિર્માણ થએલેા નથી, પરતુ નિરોગી રહીને રોગોનેા પ્રતિકાર કરવા સર્જાએલેા છે, હવે હુ આશાભર્યા જીવનમા પ્રવેશી રહયેા છુ મારા શરીરના તમામ અવયવેા સુંદર, સુદ્દઢ, સશકત અને વિકસીત બની રહ્યા છે" આ મુજબ પ્રેરણા અને ઉર્મિદાયક દિવ્ય વિચારો ૫ મિનીટથી અર્ધા કલાક પય ત શાત ચિત્તે કરવા અને તે વિચાર–તદ્રામાં લિન થવુ આ દરમ્યાન બીજા પ્રતિ વિરોધી વિચારો પ્રવેશવા દેવા નહિ, તેનેા દ્દઢતાથી પ્રતિકાર કરી દૂર હટાવી દેવા આ મુજબ રાત્રે સુતી વખતે પણ ચિતન કરવુ જો મન ગ્લાનિ, ચિતા, ક્રોધ, કલેશ ઇત્યાદિ દુર્ભાવના યુકત હોય તેા જ્યા વ્યાખ્યાન, વાદવિવાદ, સત્સગ કે આધ્યાત્મિક વાતાવરણ હોય તેવા સ્થાનમા નિશ્ચીત થઇને બેસવુ એ સિવાય મહાન પુરૂષોના જીવન ચરિત્રો અને તેમના બેાધવચનેા, ઉપદેશ આદિનુ અધ્યયન કરવુ. નદનવન સમા બાગેા, લિલેાતરી ભર્યા ખેતરો, અને ફુલવાડીકાઓમા છેાડવા અને ઝાડોની શીતળ ઘટામા જઈ દીર્ઘ–બાબા શ્વાસોશ્વાસ ક્રીયા કરવી ઘરમા પણ મહાત્માઓ, દેવદેવીઓ, ગુરુના ચિત્રો રાખવા, તે ચિત્રો પ્રતિ દ્રષ્ટી ઠેરવી મનેામન દિવ્ય જીવનની પ્રેરણા પ્રાપ્ત કરવી હુ ખાત્રી આપુ છુ કે આ મુજબ કરતા રહેવાથી એક દીવસ જરૂર ઉચ્ચ ભૂમીકા પર જઇ શકશેા

માલિશ (તૈલાભ્યગ)

પ્રાત કાળે રોજ અડધેા કલાક તેલથી શરીર માલિશ કરવુ યા કોઈ પાસે કરાવવુ મહામ તેલ, નારાયણુ તેલ, માલકાગણીનુ તેલ, કેાપરેલ તેલ, તલનુ તેલ, સરસીઉ (ઠડીના દિવસે મા), રામતીર્થ બ્રાહ્મી તેલ, ઇત્યાદિ તેનેામાથી કોઈપણ એક તેલનુ – અનુકૂળતા પ્રમાણે માલિશ કરવુ માલિશ કર્યા પછી અડધા કલાક રહીને ઠડા પાણીથી સ્નાન કરવુ પ્રકૃતિનુસાર ઠડુ પાણી અનકૂળ ન હોય તેા સાધારણ ગરમ પાણીથી નહાવુ રોગ જો લાબા વખતનેા જુનેા હોય તેા ત્રણ મહિના સુધી માલિશ પ્રયેાગ અવસ્ય કરવેા રોગ ન હોય તેા ૨૧ દિવસ પ્રયોગ કરવેા આ રીતે હમેશ માટે માલિશ કરતા રહેવાથી અધિક ફાયદો થશે

સૂર્ય કિરણ ચિકિત્સા

બ્લુ અગર નીલા (વાદળી) રંગની બાટલી પોણા ભાગથી સ્વચ્છ પાણીએ ભરી સવારે ૧૦-૦ વાગે સૂર્ય કિરણો-પ્રકાશ-તડકામા લાકડાના કકડાપર રાખવી. લીલા, પીળા અગર રાતા રંગની શીશીથી પણ ઉપર વિધિ મુજબ પાણી તૈયાર કરવુ. પ્રાતઃકાળે ૮-૦ વાગે ભુરા રંગની શીશીનુ પાણી ૧થી ૨ ઔંસ પીવુ દસવાગે લીલા રંગની શીશીનુ પાણી ઉપલી માત્રામા પીવુ, બપોરના દોઢ વાગે ભુરા રંગની શીશીનુ પાણી પીવુ. જેમના શરીરમા લોહી ઓછુ હોય તેમણે સવારે ૧૧-૩૦ કલાકે, બપોરે ૩-૦ વાગે ૧ થી ૨ ઔંસ લાલ રંગની શીશીનું પાણી પીવુ જેમને બધકોશ હોય તેમણે સવારે દાતણ પાણી કરી અને રાત્રે સુતી વખતે ૧ થી ૨ ઔંસ પીળા રંગની શીશીનુ પાણી પીવું. આ સૂર્ય કિરણ ચિકિત્સાના ઘણા પ્રકારો છે, પરતુ મૂર્ચ્છા રોગ માટે આ પ્રયોગ ઘણોજ લાભકારક છે ચાતુર્માસ (વર્ષાકાળ) દરમ્યાન સૂર્યકિરણ અભાવે પાણી બનાવી ન શકાય તે સમયમા જ્યારે પણ સૂર્યકિરણોનો લાભ મળે, ત્યારે અવશ્ય પાણી તૈયાર કરી લેવુ, જે ત્રણ ચાર દિવસ ચાલી શકે, એ પ્રમાણમા સંગ્રહિત રાખવુ અને યોગ્ય નિયમીત રીતે પ્રયોગ કરવો

૧૪ કેન્સર – (અર્બુદ – નાસૂર)

માનવ શરીરનો કોઈપણ અવયવ નબળો થતા, તે દ્વારા સપ્તધાતુ જન્ય વિકાર યુક્ત વિજાતિય દ્રવ્ય બહાર નીકળવા પ્રયાસ કરે છે જેમ શરદી, મસા (હરસ મૂળ વ્યાધિ, બવાસીર), ફોડા, ફોલ્લી, ખુજલી આદિ અનેક રોગો દ્વારા વિજાતિય દ્રવ્ય બહાર આવે છે. તેમ કેન્સર રોગ પણ, જ્યારે શરીરમા વિજાતિય દ્રવ્ય વધી પડે છે, ત્યારે તે જુદા જુદા અંગોદ્વારા બહાર નીકળવા પ્રયાસ કરે છે, જેવા કે ગળાદ્વારા, છાતી, ગુદા અને અન્ય અવયવો.

કેન્સર થવાનુ કારણ

તપકીર [છીકણી] સુઘવી, બીડી, સીગારેટ, ચિરુટ, ગડાકુ આદિનુ ધુમ્રપાન કરવુ તમાકુ ખાવી, ગાજા, ભાગ, સામ, માછલી, દારુ આદિ વ્યસનો તેમજ સોડા, લેમન, ઇત્યાદિ પીણા, પુરી, પકોડી, ભજીઆ, સેવ. ગાડીઆ આદિ બહારનો અસ્વચ્છ ખોરાકનુ સેવન, દુર્ગંધીભર્યા ગંદા વાસમા રહેઠાણ શરીરની ઉચિત સ્વચ્છતાનો

અભાવ, મેલાં-ગંદા કપડાં પહેરવાં, વિકારયુક્ત, દોરવાનું, અસ્વચ્છ પાણી પીવુ, વીગેરે અનેક કારણોથી આ ઘાતક રોગ માનવ શરીરમાં લાગુ પડે છે.

લક્ષણ

પાચન શક્તિના અભાવે મંદાગ્નિ થવી, લોહીની અશુધ્ધતા, ખાવાપીવામાં અરુચિ, રોગવાળા ભાગમાં ફેાડા જેવુ દર્દ–વેદના થવી (વેદના કદીક ઓછી હોય તો ક્યારેક હોતી પણ નથી), ગળામાં આ રોગ લાગુ પડયો હોય તો ખોરાક લેવામાં મુશ્કેલી, રોગ આગળ વધ્યો હોય તો પાણી પીવામાં પણ તકલીફ થાય છે. શરીરમાં બેચેની જણાય છે. તેમજ શરીરમાં એક પ્રકારનો ગભરાટ થવો એ એનુ મુખ્ય લક્ષણ છે. કાળજાનુ કેન્સર હોય તો જમણા ખભાની નીચેના ભાગમા દુઃખાવો થાય છે, શરીર રોજ રોજ કૃશ–નિર્બળ અને વિષમ માલમ પડે છે, કોઈક વાર તાવ પણ આવે છે તેમજ કેટલીક વખત પિત્ત વિકાર પણ થઈ આવે છે.

આસન ચિકિત્સા

જ્યા વિશુધ્ધ નૈસર્ગિક વાતાવરણ હોય એવા સ્થાન લીલાછમ વૃક્ષ–પુષ્પ વાટિકા શીતળ છાયા, સુગંધિત પવનની લહેર, અને શાંત રમણિય એવા સ્થાનમાં યોગાભ્યાસ આસન અભ્યાસ કરતા રહેવાથી અને કાયમ નિવાસ કરવાથી કેન્સરના રોગીને પૂર્ણ રાહત અને ફાયદો થાય છે.

ઉપર જણાવેલા વર્જિત આહાર, વ્યસન અને પાણીનો સદંતર ત્યાગ કરવો જોઈએ. શવાસન સમયમા પાચ વખત દીર્ઘ શ્વાસ લેવો અને છોડવો. ત્યાર પછી એક મિનીટ આરામ કરી અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન પહેલો પ્રકાર અપૂર્ણ બે મિનીટ, અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન બીજો પ્રકાર અપૂર્ણ બે મિનીટ, કૂર્માસન ૧ મિનીટ, વજ્રાસન ૨ મિનીટ, સુપ્ત વજ્રાસન ૨ મિનીટ, એક પાદ પવન મુક્તાસન ૨ મિનીટ, પવન મુક્તાસન ૧ મિનીટ, વીરાસન ૨ મિનીટ કરવુ. વિપરિત કરણી આસન કેન્સરના રોગી માટે ઘણુંજ લાભદાયી છે, જે ૩ થી ૬ મિનીટ કરવુ જોઈએ, અને સુપ્ત ધનુરાસન અડધી યા ૧ મિનીટ કરવુ.

આહાર ચિકિત્સા

આ રોગના દરદી માટે આહાર વ્યવસ્થામા અત્યત કાળજી અને સાવધાની રાખવી જોઈએ આહાર પ્રવાહી, જીવન તત્વથી ભરપૂર, હલકો અને પચવામાં અનુકૂળ એવો હોવો જોઇએ. તેમજ તે મળમૂત્ર [હાજત] ને અનુકૂળ હોય તેવો હોવો જોઈએ

સવારે પાણી સાથે મોસબીનો રસ, ૧૦૦ વાગે બકરીનુ પાશેર દૂધ, બપોરે મેથીની કે બથવાની ભાજી પાણીમા બાફીને થોડા સિંધવ, જીરૂ, અને લીબુ મેળવી અડધો શેર જેટલી લેવી જોઈએ દિવસના બે વાગે બકરીનુ દૂધ પાશેર જેટલુ લેવુ સાજે ૪ વાગે પાણી સાથે મોસબીનો મિશ્રીત રસ, અને સાજે ૬ વાગે પાલખ અને તાદળજાની (ચોળાઇ) ભાજી, રાત્રે ૯ વાગે મગને પાણીમા બાફી તેમા જીરૂ, ગોળ મેળવી ખાવુ જોઈએ જો ચાવવામા ખાતી વેળા મુશ્કેલી લાગે તો તેને પ્રવાહી પી શકાય તેવુ કરીને પીવુ જોઇએ જ્યા સુધી રોગ દબાય નહિ ત્યા સુધી પથ્ય પાળવામા ખુબ સાવધાની જરૂરી છે ત્યાર પછી ચોખા, લીલોતરી ભાજીપાલા, તુવરની દાળ, મગની દાળ, સેનેડ ભાજી, આદિનો ઉપયોગ કરવો પથ્ય – પરહેજ દરમ્યાન ઘણુ કરીને મીઠીદ્રાક્ષ (અગૂર), છોડા–છાલ સહેત પાકુ પપૈયુ, એલચી કેળા, અજીર વીગેરેનો ઉપયોગ કરવો દિવસ દરમ્યાન પાચથી છ ગ્લાસ પાણી પીવુ જોઈએ

માનસોપચાર

પ્રાત કાળે જાગ્રત થઇ હોય સો ગોદડ બીછાના પર બેસીને નીચે મુજબના વિચારો વારવાર કરવા "મારા શરીરના જે અવયવમા રોગ છે, તે નિરોગી, દુખ દર્દ વિનાનુ અને વિકાર રહિત બનતુ જાય છે હવે હુ રોગથી મુકત થતો જાઉ છુ (સ્ત્રીઓ એ "રોગથી મુક્ત થતી જાઉ છુ' એમ ઉચ્ચારવુ) અત્યાર સુધી મારૂ શરીર દુર્બળ અને અશકત લાગતુ હતુ, પરતુ હવે તે સ્થિતિમા હું નથી હવે મારૂ શરીર સશકત ચેતનવતુ, કાન્તિયુકત, થતુ જાય છે સપ્તધાતુ નિર્વિકાર થઇને શુધ્ધ રુપમા પરિવર્તન પામતી જાય છે મારૂ જીવન નવિન આશા, વિશ્વાસના કિરણોથી ઝગમગી ઉઠયુ છે' આ મુજબ મનોબળદાયક વિચાર ઓછામા ઓછા ૫૧ વખત વારવાર ઉચ્ચારવા–રટણ કરવા કેન્સરના રોગી દરદીનુ મન હમેશા ભયભીત અને નિરુત્સાહિ આશા રહિત રહેતુ હોય છે ઉપર મુજબના દિવ્ય શકિત અને પ્રેરણાદાયી વિચારોના મનનથી એવા રોગીને માનસિક શકિત પ્રાપ્ત થશે બુધ્ધિમા પવિત્રતા અને સ્થિરતા-સ્વસ્થતાનો સંચાર થતો

રહેશે જીવનદીપ બુઝાવાની જે ઘેરી ચિંતા રહેતી તે હવે સંપૂર્ણ રીતે મટી જશે અને પૂર્ણાનંદ પ્રાપ્ત થશે

સૂર્ય કિરણ – ચિકિત્સા

સૂર્યની સામે આસનમા બેસવુ અને જે ભાગમાં કેન્સરના રોગની વેદના હોય તે ભાગ સૂર્ય કિરણો તરફ રાખી લીલા રંગના કાચમાંથી સૂર્યના કિરણો કેન્સરવાળા ભાગ પર પડવા દેવા બીજા દિવસે (બ્લુ) વાદળી રંગના કાચમાથી સૂર્ય કિરણો રોગગ્રસ્ત ભાગ પર પડવા દેવા પ્રથમ દિવસે આઠ મિનીટ ત્યાર પછી રોજ બબ્બે મિનીટ સૂર્યકિરણ લેવાનો સમય વધારતા જતા ૨૦ થી ૩૦ મિનીટ જેટલો સમય સૂર્ય પ્રકાશ લેવામા વીતાવવો પેટ સારુ આવતુ ન હોય (કબજીયાત), તો પીળા રંગના કાચની શીશીમા સૂર્ય કિરણોમા તૈયાર કરેલુ પાણી લેવુ અગર પેટ પર રંગના સૂર્ય કિરણો કાચમાથી પસાર કરવા, આ વિધિ માટેનો વખત પણ ઉપર મુજબનો રાખવો જો સૂર્ય કિરણો પેટ પર લેતા ઝાડા વધુ થાય તો સૂર્ય કિરણ પેટ પર લેવાનો સમય ઓછો કરવો અને બેસીને કિરણો લઇ ન શકાય તો સુતા સુતા પણ લેવાં શરીર પર વધુ વસ્ત્રો ન રાખવા સિવાય એક કૌપિન અગર ચડ્ડીજ પહેરવી સૂર્ય કિરણો લેતા તે પ્રકાશ આખ પર પડવા દેવો નહિ તે ખાસ સભાળ રાખવી

જલોપચાર

કડવા લીમડાના પાન અને લીંગડીના પાદડા પાણીમા ઉકાળવા અને તે પાણી વસ્ત્ર ગાળ કરીને ૩૦ નબરના ગેલ્વેનાઇઝ ટીનના ટબમા ભરવુ પાણી ટબના અર્ધા ભાગ જેટલુ ભરવુ પાદડા એટલાજ પ્રમાણમા લેવા કે પાણીમા ઉકાળતા પાણી રંગવાળુ બની જાય ઉપરાત લીમડાના પાન ભેગી બીજી પણ વનસ્પતિ નાખવામા આવે છે, પરતુ તેનુ પ્રમાણ, કઈ વનસ્પતિ અને તેના ગુણદોષ ઉમર અને પ્રકૃતિ ને અનુકુળ થવા તથા તેના લાભાલાભ જાણવા તેનુ યોગ્ય રહસ્ય જાણકારી અનુભવી અને એના નિષ્ણાત પાસેથી મેળવવુ જરૂરી છે, તે સિવાય તેનો અખતરો કરવો ઉચિત નથી ટબમા પાણી ભર્યા પછી પેટ અને કટિ ભાગ પાણીમા રહે અને પીડની ઉપરનો ભાગ અને પગ બહાર રહે તે મુજબ આરામ ખુરસીમા બેઠા હોય તેમ બેસવુ ત્યાર પછી જમણા હાથે પેટને જમણી તરફથી ડાબી બાજુ હળવે હળવે ચારે બાજુ મસળવુ પહેલા દિવસે ૭ મિનીટ, બીજા દિવસથી બબ્બે મિનીટ વધારતા રહી ૧૫ થી ૨૫ મિનીટ

સુધી કટિસ્નાનનો સમય રાખવો આ પ્રમાણે કટિસ્નાન કરવાથી લોહીનો [શરીરમાનો] કચરો–વિજાતિય તત્વ બહાર નીકળી જશે આ કડવા લીમડાના પાનમા ચમત્કારીક લાભ આપવાનો ગુણ સમાએલો છે



(૧૫) મૂળવ્યાધિ (અર્શ–બવાશીર)

આ રોગ ગુદાની ત્રિવળી (ગુદાની અંદરનો આતરડાનો ૪ ઈંચ લાબો ભાગ) મા થાય છે, વાતદોષ, ત્વચારોગ, માંસ, લોહી, અને મેદ આદિના બગડવાથી – દુષિત ગુદાની અંદર માંસાંકુરથી ઉત્પન્ન થાય છે, જેને અર્શ મૂળવ્યાધિ કે બવાસીર કહેવામા આવે છે તીખો રસ, કડવો રસ, કષાય રસ વાળી વસ્તુઓ અધિક પ્રમાણમા ખાવાથી દારૂ પીવાથી, વધુ પડતો વ્યાયામ કરવાથી, અતિશય ચિંતાતુર રહેવાથી તડકામા લાબો વખત ફરવાથી, વાતમુળ વ્યાધિ બવાસીર ઉત્પન્ન થાય છે એ પ્રમાણે બીજા કોઈ કારણથી પિત કોપિત થવાથી પિત્તાર્શ રોગ, થાય છે તેમજ એજ પ્રમાણે કફદોષ પણ થાય છે

આ રોગોનો વિકાર થતા મળત્યાગવખતે ગુદાની અંદરના ભાગમા (ગુદાદ્વારમા) ખૂબ દુઃખ વેદના થાય છે મોટા આતરડાની નીચેનો, બહારની ભાગમા મળત્યાગ વખતે મળ થોડા પ્રમાણમા રહી જાય છે, અને ગુદાદ્વારના ઉપલા ભાગમા મળ અવરોધ થાય છે. આ મળ સગ્રહ થઈને સડતો જતા વધુ ઉષ્ણતા – ગરમીપ્રધાન બને છે જેથી દુર્ગંધવાળો થઈ જાય છે રોજના ભોજન પછી બનેલા મળને બહાર નીકળવાને પણ આ એકત્રીત થએલો મળ આતરડામા રોકે છે, અને તેને નીકળવા અવરોધ પેદા કર છે, કદાચ તે મળવિસર્જન થતો હોય પણ સપૂર્ણ રીતે બધોજ કચરો નીકળી શકતો નથી આ અવરોધ થએલા મળની ગરમીને લીધે ગુદાની અંદરની ચામડી પર સોજો આવે છે અને તેથી આસપાસનુ લોહી પણ ખરાબ થાય છે તેમજ સોજાવાળા ચામડી પણ પાતળી પડી જાય છે સોજાવાળી ચામડી પાતળી થતા તેમા છિદ્રો પડે છે અને તે દ્વારા રક્તસ્રાવ લોહીબહાર નીકળવા માડે છે કેટલીક વખતે રક્તસ્રાવ ન થતો હોય ત્યારે પણ મળત્યાગ વખતે ગુદામા ઘણીજ વેદના થાય છે આ મુજબ બવાસીર–મુળવ્યાધિ અર્શના અનેક મારણોમા બધકોશ એક વિશેષ કારણ છે

આસન ચિકિત્સા

નૌલિ ક્રિયા અડધી મિનીટ, પૂર્ણ પદ્માસન ૧ મિનીટ, ત્રિકોણાસન ૧ મિનીટ, આકર્ણધનુ (આકર્ણ) ધનુરાસન ૧ મિનીટ, મત્સ્યાસન ૨ મિનીટ, નૌકાસન ૧ મિનીટ, લોલાસન ૧ મિનીટ, હંસાસન અડધી મિનીટ શવાસન ૫ મિનીટ, અશ્વિની મુદ્રા પણ કરવી જરૂરી છે ગુદાદ્વારનુ યથાસંભવ યોગ્ય રીતે સંકોચ વિકાસ (પ્રસારણ) ને અશ્વિની મુદ્રા કહેવાય છે પ્રાત કાળે આસન કર્યા પછી મધ્યાહ્ન અગર સાંજે અથવા તો ત્રણે વેળા ૫ મિનીટ અશ્વિની મુદ્રા કરી જોઈએ મળાવરોધ વિકાર રહેતો હોય તો બસ્તિ ક્રિયામા પાશેર મીઠી છાશ મળદ્વારથી ખેંચવી, ત્યાર પછી નૌલિ ક્રિયા કરવી નૌલિકર્મ પછી બસ્તિદ્વારા ખેંચેલી છાશ મળદ્વારથી કાઢી નાખવી આ ક્રિયા આઠથી નવ દિવસ કરવી

આહાર ચિકિત્સા

રાત્રે ૧ તોલા પ્રમાણમા મેથી પાણીમા ભીંજવી રાખવી સવારે તેને બારીક વાટી થોડો ગોળ મેળવી ખાવી આ પ્રયોગ ૨૧ દિવસ ઓછામા ઓછો કરવો બને તો મેથીની ભાજીની કામળ પાનો વાટી થોડી સાકર—અગર ખાંડ મેળવી પીવા બપોરે દાળ, ભાત, રોટલી, શાક આદિ ભોજન કરવુ ભોજન દરમ્યાન મૂળા પાદડા સાથે ખાવા જોઈએ સાંજે ૪–૦ વાગે શેરડીનો રસ આઠથી બાર ઔંસ જેટલો પીવો દિવસમા બે વખત ગાયનુ દૂધ પીવુ રાત્રીનુ ભોજન થોડાજ પ્રમાણમા લેવુ અને ઘણુ કરીને તેમા કાચા ખાય શકાય તેવા આહારનો ઉપયોગ કરવો. ખટાશ, માસ, દારૂ, સિગારેટ, બીડી, તમાકુ વીગેરે બાધક છે

બવાસીર (મૂળવ્યધિ) મા લોહી પડતુ હોય તો અને પ્રકૃતિ પિત પ્રધાન હોય તો દિવસમા બે વખત લીબુનુ શરબત પીવુ, શરબતમા તુકમરીઆ જરૂર નાખવા તુકમરીઆ પાણીમા પલાળીને ફુલાવેલા હોવા જોઈએ આ એક ઠંડુ પીણુ છે અને શીતળતા થતાજ બેત્રણ દિવસમા લોહી પડતુ બંધ થશે, તુકમરીઆનો લાગટ ઉપયોગ કરતા રહેવાથી શરદી થવાનો પણ સંભવ રહે છે, તો તેમ થતા તુકમરીઆનો પ્રયોગ બંધ કરવો

માનસોપચાર

પ્રાત કાળે સ્નાન સન્ધ્યાદિથી પરવારી કોઈ એ આસનમા બેસી વિચાર કરવો કે “મારા ગુદદ્વાર મોટુ આતરડુ અને બીજા અંદરના અવયવો સશક્ત થતા જાય છે,

તેમજ દરેક અવયવ પોતાનું કાર્ય યોગ્ય રીતે કરતા પ્રતિદિન વધતી રહી છે. તેમજ દિવસ પછી દિવસો પસાર થતાં સાથે સાથે મૂળ વ્યાધિનું દુઃખ પણ ઓછુ થતુ જાય છે, મળત્યાગ સારી રીતે વિના કષ્ટે, સરળતાથી થાય છે. શરીરમાં શકિત, સ્ફુર્તિ અને ચેતનનો નવ પ્રવાહ વધી રહયો છે. મન બળવાન અને તેજસ્વી બની ગયુ છે. મનની દુર્બળતા નષ્ટ થઈ સબળ અને ઉન્નતિ કારક વિશ્વમનીય વિચારોનો સંચાર થતો જાય છે. દુઃખ અને નિરાશાની ઉદ્વેગતામાંથી મુકત થઈ હું હવે સુખ અને આશામય, આનંદી જીવનમાં પહોચી રહયો છું."

સુર્ય કિરણ ચિકિત્સા

ભુરા કાચની શીશીમાં સુર્યકિરણ દ્વારા તૈયાર કરેલા પાણીમા સફેદ વસ્ત્ર ભીંજવી તેને પેઢા અને ગુદા દ્વારમા અડધો કલાક રાખવું. આ પ્રયોગ ૨૧ દિવસ કરવો. વાદળી અને નારંગી રંગની શીશીમાં સુર્યપ્રકાશમાં તૈયાર કરેલા પાણીનું દિવસમાં બબ્બે કલાકના આંતરે બબ્બે ઔંસ જેટલુ સેવન કરવુ.

જલોપચાર

ગેલ્વેનાઈઝ ટીનના ટબનો અડધો ભાગ પાણીથી ભરી તેમાં જેમ આરામ ખુરસીમા બેઠા હોઈએ એ પ્રમાણે જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ, એ પ્રમાણે ચારે તરફ પેટ પર હાથ ફેરવતા રહેવુ. પહેલા દિવસે ૬ મિનીટ આ ક્રિયા કરવી. પછીથી દરરોજ બબ્બે મિનીટ વધારતા રહી પંદર મિનીટ કટિસ્નાન કરવું. મુળ વ્યાધિ–બવાસીરનો રોગ જો ઘણા વખતનો જુનો હશે તો કટિસ્નાન માટે તૈયાર કરવાના પાણીમા કેટલીક વનસ્પતિ નાખવી જોઈએ. પરંતુ રોગીના રોગનુ નિદાન કર્યા વિના કયા પ્રકારની કેટલી વનસ્પતિ ઔષધી નાખવી તે ચોકકસ કહી શકાય નહિ.

માટીના પ્રયોગ

માટીને દુધમા પલાળી રોટલા જેવી થેપલી બનાવી તેને નહાવા અગાઉ ૧૦ મિનીટથી શરૂઆત કરી, રોજ બબ્બે મિનીટ વધારતા રહી એક કલાક જેટલા સમય માટે પેઢાના ભાગ પર રાખવી.

— ० —

(૧૬) આન્ત્રપુચ્છ રોગ

(એપેન્ડીસાઇટિસ)

ખાસ કરીને બેઠાડુ કામ કરનારાઓને આ રોગ જોવામાં આવે છે. ખાવા પીવાની અનિયમીતતા, મળત્યાગમાં બેદરકારી, અપચો કરનારા–પચવામાં ભારે એવા ખોરાકનું નિત્ય સેવન, આદિ કારણોથી આ રોગ ઉદ્‌ભવે છે આ રોગ બાળકો, જુવાન તેમજ વૃધ્ધોને પણ થાય છે. ઉપરાંત રોજિંદા વ્યવસાયમાં રચ્યા પચ્યા રહેતાં, શારીરિક વ્યાયામના અભાવે આ રોગના ભોગ થનારા ઘણાં સ્ત્રી–પુરુષો મળી આવે છે.

પૂર્વ–લક્ષણો

નાભિની બાજુમાં નીચે જમણા ભાગ (પેઢા) માં દુઃખાવો થાય છે. કેટલીક વાર દુઃખાવો થાય છે તો ક્યારેક બીલકુલ દુઃખાવો થતો પણ નથી. મોટા અને નાના આતરડાના જોડાણ સ્થળે પુછડા જેવો ભાગ થતાં, તેમાં રોગ મુલક રસો, વાયુ, મળ ભરાવાથી આ ભાગ ફુલી જાય છે અને તેથી દુઃખાવો વધતો જાય છે. આ અવસ્થા લાંબો વખત રહેતાં, થોડાજ સમયમાં અવયવ પોતાની કાર્યશક્તિ ગુમાવી દે છે અને અનિયમીતપણે કામ કરતો રહે છે. આ લક્ષણો પછીની સ્થિતિમાં આ આન્ત્રપુચ્છ–રોગ (એપેન્ડી સાઇટિસ) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

પ્રાકૃતિક ઉપચાર–મહત્વ

આ રોગમાંથી સારા થવાને માટે કોઇપણ પ્રકારની વધુ પડતી ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. અપ્રાકૃત્તિક અને ઔષધિ પ્રયોગ પાછળ પોતાનો સમય અને તન, મન, ધનનો વ્યય થતાં પણ યોગ્ય લાભ મળતો નથી, અને રોગી નિરાશ થઈ પડે છે, ત્યારપછી પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા અને ઉપચાર અનેક પ્રકારના પ્રયોગાત્મક ઇન્જેકશનો અને ગોળીઓ ઔષધાદિના ઉપચાર પછી પણ સંતોષકારક જોઇતુ પરિણામ અને ફાયદો થતો નથી ત્યારે ઓપરેશન (શસ્ત્રક્રિયા) દ્વારા આન્ત્રપુચ્છ–વધારાનુ આંતરડું કાપવામાં આવે છે. પરંતુ અમારી પધ્ધતિમાં શસ્ત્રક્રિયાને સ્થાનજ નથી. પરિણામે શસ્ત્રક્રિયા (ઓપરેશન) વિના પણ આ રોગ પ્રાકૃતિક અને યૌગિક ચિકિત્સા સાધન દ્વારા નિસ્સંદેહ મટાડી શકાય છે. પરંતુ ઘણું કરીને એવું જ જોવામાં આવે છે કે આ રોગથી પીડીત દરદીઓ કૃત્રિમ ઉપચારોની જાળમાં જ ફસાના હોય છે અને વધુને વધુ દુઃખ બરબાદી ભોગવતા રહે છે

આસનોપચાર

આસન પ્રયોગ કરતા પહેલા કેટલાક દિવસો એવા આસનોનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ કે જેથી પેટના અંદરના અવયવોને વિશેષ શ્રમ ન પડે, તેમજ તે નરમ ગાં અને ક્રિયાશક્તિહિન ન થાય. આ પ્રકારની સુવિધાયુક્ત સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાને નીચે જણાવેલા આસનોનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ.

જાનુશિરાસન પહેલો પ્રકાર ૨ થી ૩ મિનીટ, જાનુશિરાસન બીજો પ્રકાર ૧ થી ૨ મિનીટ,જાનુશિરાસન ત્રીજો પ્રકાર ૧ થી ૨ મિનીટ, બંધ પદ્માસન પહેલો પ્રકાર ૧ મિનીટ, બધ્ધ પદ્માસન બીજો પ્રકાર ૧ મિનીટ, બધ્ધ પદ્માસન ત્રીજો પ્રકાર ૧ મિનીટ, બદ્ધ પદ્માસન ચોથો પ્રકાર ૧ મિનીટ, એકપાદ પવનમુક્તાસન ૨ મિનીટ, દ્વિપાદ પવનમુક્તાસન ૧ મિનીટ, ભુજંગાસન ૧ મિનીટ, સવાસન ૧ મિનીટ, અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન ૨ મિનીટ, બકાસન ૧ મિનીટ, ઉર્ધ્વ સર્વાંગાસન ૩ મિનીટ, સર્વાંગાસન ૧ મિનીટ, ચક્રાસન ૧ મિનીટ.

ઉપર મુજબના આસનોની સાધના થોડા દિવસો કરતા રહેવાથી આન્ત્રપુચ્છના દુઃખાવાથી કાયમી રાહત મેળવવાના આસનો કર્યા પછી તરત જ ઉડ્ડીયાન બંધ ૧ મિનીટ કરવી. આ પ્રમાણે આસનોના લાભ તથા સાથે બીજા આસનો પણ કરી શકાય.

આહાર ચિકિત્સા

પ્રાતઃકાળે દતધાવન પછી એક ગ્લાસ પાણી પી લેવુ આસન અભ્યાસથી નિવૃત્ત થયા પછી ગાય અગર બકરીના પાશેર દૂધમા વાવડીંગના ૪ દાણા નાખી ઉકાળવુ, ત્યાર પછી એક વાસણમાથી બીજા વાસણમા સતત રીતે ભર હાલવ કરવુ કે જેથી તે દૂધ ઉપર ફીણ આવે, બાદ ધીમે ધીમે ઘૂંટડો ભરતા પીવુ. દૂધના અભાવમા મોસબીનો રસ પણ લઈ શકાય છે. ૬ ઔંસ મોસબીના રસમા ૨ ઔંસ પાણી મેળવી તેમા વાટેલુ જીરૂ મેળવીને પીવુ.

બપોરના ભોજનમા થુવારાળા લોટની (ઘઉની) રોટલી, હાથછડના ચોખા, મગની દાળ, મગની દાળ અને બીજા કેટલાક લિલોતરી શાકભાજી લેવા. ભોજન

સાથે કચુબર પણ લેવુ જોઇએ. સેલેડ ભાજી, તાદળજાની ભાજી, તુણીભાજી, મિથા
ફુની ભાજી (સુવાની ભાજી) પણ લેવી જોઇએ

સાજે ૬–વાગે ફળો લેવા, જેવા કે સતરા, અનેનાસ, સફરજન્દ, દાડમ, વીગેરે ફળો થોડા–થોડા પ્રમાણમા ખાવા જરૂરી છે રાત્રે મગની ખીચડી અને મીઠી [મોળી] છાસ અથવા દૂધનો ઉપયોગ કરવો દૂધના ઉપયોગમા સાવધાની રાખવી કે બધકોશ થવા ન પામે

તૈલાભ્યગ

તેલ માલિશ અગે ધ્યાન પૂર્વક વિચાર કરીને, કાળજીથી સાવધાની સહિત નિયમીત કરાય તો આ રોગથી બચવાને ચોક્કસ રીતે આશા રાખી શકાય પ્રાત કાળે નહાવાના સમય અગાઉ અડધો કલાક તેલ માલિશ કરવી અગર બીજાની મદદથી કરાવવી જો પિત્ત પ્રકૃતિ હોય તો આમળા કે બ્રાહ્મી તેલનો ઉપયોગ કરવો. કફ અગર વાયુ પ્રકૃતિ હોવાપર કોપરેલ, બદામ કે નારાયણ આદિનો ઉપયોગ કરવો માલિશ કરાવતી વખતે ચત્તા સુઇને ઘૂટણથી પગ વાકા વાળી પગના તળીઆ જમીનને અડતા રહે તેમ રાખવા, ત્યારબાદ પેટની જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ ફરતી માલિશ કરવી પહેલા દિવસે ૧ મિનીટ બીજા દિવસે દોઢ મિનીટ એ પ્રમાણે અડધી મિનીટ વધારતા રહી ત્રણ મિનીટ સુધી પેટનુ માલિશ કરવુ અદરના અવયવનો સોજો મટયા પછી પણ એક મહિનો માલિશ ચાલુ રાખવી આ પ્રમાણે રોગ સપૂર્ણ રીતે ન મટે ત્યા સુધી માલિશ ચાલુ રાખવી, ઉપરાત અઠવાડિયામા ત્રણ વખત આખુ શરીર પણ માલિશ કરવુ જોઇએ જો રોગ લાબા વખતનો જુનો હોય લો માલિશ કર્યા પછી કટિસ્નાન લેવુ જરૂરી છે, રોગ નિવારણમાં આ પ્રયોગ અતિ લાભદાયી નીવડશે

માનસોપચાર

સુખાસનમા બેસી શાત ચિત્તે—સ્વસ્થ મનથી વિચાર કરવો કે " મોટુ આંતરડુ અને નાના આતરડાના સંધિસ્થાનમાથી રોગ પૂર્ણ રીતે મટતો જાય છે અને મોટુ તથા નાનુ આંતરડુ યોગ્ય રીતે કાર્યશીલ થતા જાય છે પેટનો ભાગ પણ પ્રતિદિન સશક્ત અને ક્રિયાશીલ બનતો જાય છે " આત્રપુચ્છનો રોગ હવે મને કશુ પણ દુ ખ

આપી શકે તેમ નથી. હું દિન-પ્રતિ દિન રોગ રહિત-નિરોગી થતો જાઉં છું. માનસિક શક્તિ વધતી જાય છે. હવે મારા શરીરમાં કોઇપણ પ્રકારનો રોગ રહ્યો નથી. પ્રત્યેક રોગનો પ્રતિકાર કરવાને મારામાં પુરની શક્તિ છે, આ પ્રમાણેના ઉદાત્ત વિચારોમાં ૫ થી ૧૦ મિનીટ રત રહેવું.

જલચિકિત્સા

જ્યાં સુધી પેટના દુઃખાવાની તકલીફ રહે, ત્યાંસુધી ટીનના ટબમાં અડધા ભાગનું સાધારણ ગરમ પાણી ભરી તેમાં આરામ ખુરસીમાં બેઠા હોઇએ તે પ્રમાણે બેસી, જમણી તરફથી ડાબી તરફ, એ પ્રમાણે જમણા હાથે પેટપર ગોળ ગોળ માલિશ કરવી. પહેલા દિવસે ૬ મિનીટ, બીજા દિવસે ૮ મિનીટ એ મુજબ દરરોજ બબ્બે મિનીટ વધારતા રહીઅડધા કલાક સુધી કટિસ્નાન કરવુ. વેદના-દુઃખાવો ઓછો થયા પછી ઠંડા પાણીથી ઉપર પ્રમાણે કટિસ્નાન કરવું. ઉપરાંત આવળની છાલ પાણીમાં ઉકાળી તે પાણી ટબના પાણીમાં મેળવી ઠડા પાણીમા કટિસ્નાન કરવું. કટિસ્નાન કરવાનો વખત ઉપર મુજબનોજ રાખવો, ત્યાર પછી સ્નાન કરવું. જો શરૂઆતનો રોગ હોય તો ૨૧ દિવસ અને જુનો લાંબા વખતનો રોગ થયો હોય તો હોય તો ૨ થી ૩ મહિના, ઉપર મુજબ કટિસ્નાન કરવુ જોઇએ.

સૂર્ય કિરણ ચિકિત્સા

ભુરા રગની શીશીમા સૂર્ય પ્રકાશમા તૈયાર કરેલા પાણીમાં સફેદ વસ્ત્ર ભીજવીને દુઃખાવાવાળી જગા પર મુકવા. આ પ્રમાણે સવાર, બપોર અને સાંજ ત્રણ વખત ભીના કપડાના પોતા દુઃખાવાવાળી જગા પર ૫ દર મિનીટ રાખવા. પીળા રગની અને આસમાની રગની બાટલીમાં તૈયાર કરેલુ પાણી બબ્બે વખત દિવસમાં, બે ઔંસ જેટલું એકી વખતે પીવું. આ પ્રયોગ પણ ૨૧ દિવસથી ૩ મહિના જેટલા ગાળાનો કરવો-ચાલુ રાખવો જોઇએ.

પ્રાણાયામ ચિકિત્સા

પ્રાતઃકાળે આસન અભ્યાસ પછી અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ ૩ વખત કરવા, અને ભોજનના અડધો કલાક આગળ-(પહેલાં) પણ ૩ વખત ઉપલા પ્રાણાયામ કરવા. (પ્રાણાયામ વિધિ "ઉમેશ યોગ દર્શન" ના બીજા ખડમાં જોઇ સમજી લેવી.)

卐

(૧૭) અંડવૃધ્ધિ રોગ

આ રોગ ખાસ કરીને ઘરડા અને યુવાન પુરુષોમાં જોવામાં આવે છે કેટલાકને અંડકોશમાં પાણી ઉતરે–ભરાય છે, તો કેટલાકના અંડકોશમાં વાયુ ભરાય છે.

રોગનું કારણ

કૂદવાથી, દોડવાથી, કાઇક બોજો ઉચકતા, પાણી પર તરતાં, પાણીમાં ડુબકી મારતાં, વાયુ વિકારથી, કફ, પિત પ્રકૃતિથી કે અતિ મૈથુન દ્વારા ચોટ (ધકકો) લાગતા, તથા કુપથ્ય ભોજન આદિ અનેક કારણોવશાત આ રોગ થાય છે.

રોગનું લક્ષણ

શરૂઆતમાં પીશાબ ઓછો અને વેદનાથી થાય છે. અંડકોશના પાછલા ભાગમાં સોજો દેખા દે છે. પેટના નીચેના ભાગ અને પેટમાં દૂખાવો જણાય છે. અરૂચિ, ઉબકા આવવા; નાડીની ગતિ કયારેક ધીમે તો કયારેક જોરથી થાય છે. ત્વચાનો રંગ સફેદ થઈ જાય છે. કયારેક એકદમ વિસ્તૃત–મોટો થઇ જાય છે, અને રોગ જુનો થતા ફેલાતો જાય છે. આ રોગ બાલ્યાવસ્થામાં પણ થઈ આવે છે. આનું મુખ્ય કારણ માતાપિતાના રજસ અને વીર્યદોષ તેમજ બાળકની ઉછેર પધ્ધતિમાં ખામી પણ એક કારણ છે.

આસન ચિકિત્સા

શીર્ષાસન ૧૦ મિનીટથી અડધો કલાક, મત્સ્યાસન ૧ થી ૩ મિનીટ, તોલાગુલાસન ૧ મિનીટ, ગોમુખાસન ૧ થી ૨ મિનીટ, વિપરિતકરણી આસન ૨ થી ૪ મિનીટ, અશ્વિની મુદ્રા પ્રાતકાળ, મધ્યાહ્ન અને સાંયકાળ મળી ૩ મિનીટ, વિસ્તૃતપાદ સર્વાંગાસન ૧ મિનીટ, ચક્રાસન ૧ મિનીટ, ઉડ્ડીયાન ૧ મિનીટ, નૌલિકર્મ ૧ મિનીટ, વીર્યસ્તમ્ભનાસન ૧ મિનીટ.

આહાર ચિકિત્સા

ચણા, બટાકા, પુરી વીગેરે તળેલો આહાર વર્જ્ય છે. ચોખા ઓછા અને ભુસા વાળા ઘઉંના લોટની રોટલી વધુ પ્રમાણમાં લેવી. સફેદ કોળુ (પેઠા), દૂધી, ભીંડા,

આદિ શાક, તાંદળજાની ભાજી, મગની દાળ, સેલેડ ભાજી આદિનો વધુ ઉપયોગ કરવો. કચુંબરમાં કાંદા (ડુંગળી) અને ગાજરનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો. ભોજન પછી અનેનાસ, પપૈયા, દાડમ, આદિ ફળો પણ ખાવા જોઈએ. દૂધ પણ ગરમ કરેલુ પીવુ. રાત્રીના ભોજનમાં હલકો ખોરાક લેવો. તેમજ જ્યાંસુધી રોગ રહયો હોય ત્યાં સુધી મેથીની ભાજી, પુનર્નવાની ભાજી, ખાવી લાભદાયી છે.

રોગ નિવારણાર્થે મનોબળની આવશ્યકતા

પ્રાકૃતિક અને યૌગિક ચિકિત્સા આધારે શારીરિક વ્યાધિ સાથે માનસિક વિચારોની નિકટતા માનવામા આવી છે. કેમકે કેટલાક સાધારણ રોગમા માનસિક દુર્બળતા, શંકા, ભય, અસહિષ્ણુતા (દુઃખ સહન કરવાની સહન શકિતનો અભાવ) આદિ વિકારો સામાન્ય માણસોમા જોવામાં આવે છે, અનિષ્ટ માનસિક કારણોથી શ્રેષ્ઠ ચિકિત્સા ઉપચાર પણ ફળદાયી નિવડતા નથી.

જ્યારે બજારમા કોઈ ઔષધ ખરીદતા હોઇએ ત્યારે દુકાનદારને તેનાથી લાભ ફાયદો થશે કે નહિ એવો પ્રશ્ન-શંકા, અને અવિશ્વાસના કારણે પૂછીએ છે ભલે તે દવા ગમે તેવી શ્રેષ્ઠ લાભકારક હોય પણ સંતુષ્ઠ અને આશાસ્પદ જવાબની અપેક્ષાની અધીરાય હોય છે આમ આવા કારણે ઔષધીના કિંમતી ગુણો હોવા છતા પણ શંકા, અશ્રધ્ધા કારણે તેનો પૂરતો યોગ્ય લાભ મળતો નથી, પરંતુ દવાવાળા-વેપારી કે દુકાનદારનો સંતુષ્ઠ અને આશાસ્પદ જવાબ મળતા જ જાણે દવાનો ગુણ બદલાઈ ગયો હોય તેમ માનસિક વિચાર બળે અડધી રાહત દરદી અનુભવતો થઇ જાય છે આ પ્રમાણે રોગના અનેક ઉપચારોમા માનસિક ઉપચાર પણ ચિકિત્સા ઉપચાર સાથે અપનાવવામા આવ્યા છે.

નિરોગી, હોવા છતા પણ જો માણસ આશાપૂર્ણ, લાભપ્રદ, ઉચ્ચ પ્રેરણાદાયક વિચારોનુ વારવાર ચિતન કરતો રહે તો અવશ્ય વિચારોના ચિતનથી લાભ થવાનોજ છે. જેમ ગંદા નિવાસને ધૂપ, પુષ્પ અને દીપ આદિથી પવિત્ર વાતાવરણ પેદા કરી શકાય છે, અને તેવા સ્થાનમા આપણે અપરિમીત આનંદ અનુભવીએ છે, એ પ્રમાણે આ સંસારમાં પણ અનેક યાતના, દુઃખો, નિરાશા આદિ વાતાવરણમા રહયા છતા ઇચ્છા કે અનિચ્છાએ જીવન વિતાવવુ રહે છે. એથી પર થવાને અનેક સુલભ અને

સરળ માર્ગો છે તો પણ માનસોપચાર–મનોબળ ઘણુંજ બળવત્તર, મફળ, અને સહજ સાધ્ય છે એમા મહાન શકિત સમાએલી છે વાચક એ ન ભૂલે, પણ યાદ કરે કે મન અસીમ સૂક્ષ્મ શકિતનો ગુપ્ત ભડાર છે

માનસોપચાર

પ્રાત કાળ અને રાત્રે સુતા પહેલા સુખાસનમા બેસી ગુદા અને પેઢાનુ સંકોચન કરી વિચાર કરવો કે "અંડકોશ સાથે સબધ ધરાવતા અવયવોની નસ અને નાડીઓમા નવશકિતનો સચાર થઈ રહયો છે મારા શકિતશાળી મનોબળથી અડકોશ દિન પ્રતિ દિન મજબૂત બનતા રહી નિરોગી થતા જાય છે. અંડકોશના રોગ નિવારણાર્થે મને લેશમાત્ર પણ શકા રહી નથી મારા દુર્બળ અને નિરાશ મનમા નવશકિત અને ચેતનાનો સચાર થઇ રહયો છે હવે હુ મારા ઉજ્જવળ–આશાસ્પદ ભવિષ્ય તરફ વિશ્વાસ સહિત પ્રગતિ–અભ્યુદય સાધી રહયો છુ. થોડાજ સમયમા મારૂ શરીર રોગના પંજા જકડથી છુટીને આરોગ્યના ભરપૂર પણામા મહાલી રહેશે પ્રકૃતિ દેવી મને ચિરકાળ આરોગ્ય અને સુખશાન્તિથી ન્યોચ્છાવર કરશેજ"

સૂર્યકિરણ ચિકિત્સા

બદામી રંગની શીશી અને ગુલાબી રગની શીશીમા સૂર્ય કિરણદ્વારા પાણી તૈયાર કરીને સવારે ૮ વાગે, બપોરના ૧ વાગે, અને સાંજે ૬ વાગે એક એક ગ્લાસ પીવુ. તે મુજબ આસમાની રગની શીશીમાં સૂર્ય કિરણો દ્વારા તૈયાર કરેલુ સવારે ૧૦–૩૦ વાગે ૧ ઔંસ અને રાત્રે ૮–૩૦ વાગે ૧ ઔંસ લેવુ.

તેલમર્દન

પેઢાના ભાગમા, લિંગમૂળમા, અડકોશ પર પેટની ફરતે આદિ અવયવો પર સારી રીતે તેલ માલિશ કરવુ બદામનુ તેલ, કોપરેલ, નારાયણ તેલ, તલનુ તેલ કે સરસીયું આદિ એક તેલ પોતાની પ્રકૃતિને અનુકૂળ લઇને ઉપયોગ કરવો, ત્યાર પછીથી અડધા કલાકે સ્નાન કરવુ બની શકે તો આખા શરીરનુ જ તેલથી માલિશ કરવુ, કે જેથી અધિક લાભ થાય તેલમાલિશ દરમ્યાન ગુદદ્વાર, પેડુ, અડકોશ, અને રક્તસ્થાન

તણાએવા ખેંચાતા રાખવા. પેટમાં ચરબી હોય તો તેને તેલ માલિશ દ્વારા ઓછી કરવી જો એ માટેજ તેલ મર્દન આવશ્યક છે. તેલ માલિશ પ્રયોગ ઓછામાં ઓછા ત્રણ મહિના ચાલુ રાખવો આમ સતત પ્રયોગ ચાલુ રાખ્યા પછીથીજ તેલમાલિશના ખરા લાભા લાભનો ફાયદો સમજાશે આથી આ પ્રયોગ ૩ માસ જારી રાખવો જરૂરી છે તેમજ નિરોગી અવસ્થામાં પણ તેલ માલિશ અધિક લાભદાયી નિવડશે



(૬૮) હાથી પગા (શ્લીપદ)

આ રોગ પણ વિશેષ રૂપમાં સામાન્ય જનતામાં જોવામાં આવે છે તો પણ આ રોગ માટે એવું નકકી નથી કે અમુકજ સ્થળ અને આબોહવાના લોકોને તેમજ દરેક સ્થળના લોકોને એ રોગ થાય છે કેરળ અને મદ્રાસના અમુક ભાગોમાં આ રોગ મુખ્યતે દેખા દે છે, ઉપરાંત બીજા કેટલાક અન્ય સ્થળોમાં પણ જોવામાં આવે છે

આ રોગનુ મુખ્ય કારણ અશુધ્ધ પાણીનું સેવન, અશુધ્ધ સ્થાનમા રહેઠાણ, માતાપિતાના દોષ, વ્યાયામનો અભાવ, ઝેરી મચ્છરો અને માખીઓ અને એવાજ બીજા જંતુઓનો ડંખ, લોહીની અશુધ્ધિ, રકતાભિસરણમાં અવરોધ, અને કબજીઆત વીગેરે હોય છે.

લક્ષણ

કબજીઆત મટાડવા વારવાર રેચ લેવાની આદત પડવી, શરીરમાં જડતા લાગવી, અચાનક ઘૂંટણના ભાગમાં સોજો આવવો અને મટી જવો, કયારેક શરીર ગરમ લાગવુ વગેરે એના પ્રાથમિક લક્ષણો છે આ રોગનો પ્રભાવ વધતા સોજો પણ વધતો જાય છે શુકલ પક્ષની અને કૃષ્ણ પક્ષની એકાદશીથી પૂર્ણિમા અને અમાવાસ્યા સુધી મળત્યાગમાં અવરોધ થવો, જેથી પરિણામે તાવ આવે છે ખાવામાં અરુચિ થવી, આવા લક્ષણો અઠવાડિયા સુધી રહેતા જોવામાં આવે છે ત્યાર પછી પગોમાં દૂખાવાની વેદના ઓછી થઈ જાય છે તાવ પણ મટી જાય છે અને સોજો ઉતરી જાય છે આ રોગ મટાડવા અપ્રાકૃતિક ઉપાયો પર લાંબા વખત આધાર રાખતા પગમાં એટલો

બની સોજો આવી જાય છે કે હરવુ ફરવું પણ મુશ્કેલ બની જાય છે, અને પગનું વજન પણ વધી જાય છે. પગની ચામડી વધી–લટકી પડે છે અને તે ઉપર ફોલ્લીઓ પણ થઈ આવે છે. આમ થતાં લોહીની ગતિ (રક્તાભિસરણ ક્રિયા) મંદ પડે છે.

આસન ચિકિત્સા

ઉડ્ડીયાન બંધ ૧ મિનીટ, નૌલિકર્મ અડધી મિનીટ, ધૌતિક્રિયા પ્રાતઃકાળે દંત ધાવન પછી કરવી; કપાલભાતિ ૫ વખત, એકપાદ ઉત્થાનપાદાસન ૨ મિનીટ, દ્વિપાદ ઉત્થાનપાદાસન ૧ મિનીટ, ભુજંગાસન ૨ મિનીટ, એકપાદ શલભાસન ૨ મિનીટ, દ્વિપાદ શલભાસન ૧ મિનીટ, અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન ૨ મિનીટ, ચક્રાસન ૧ મિનીટ, ઉષ્ટ્રાસન ૧ મિનીટ, આકર્ણ ધનુરાસન ૨ મિનીટ, ઉર્ધ્વ સર્વાંગાસન ૪ મિનીટ, મત્સ્યાસન ૩ મિનીટ, શીર્ષાસન ૧૨ થી ૩૦ મિનીટ, પદ્માસન ૫ થી ૧૦ મિનીટ, લોલાસન અડધી મિનીટ, શવાસન ૫ મિનીટ.

ઉપર મુજબ આસનોના અભ્યાસમા બની શકે તેટલા સરળતાથી થતાં આસનો કરવો. જેમ જેમ પગની પરિસ્થિતિ (સોજો) ઉતરતો જશે તેમ તેમ વધુ આસનો ઠીક રીતે કરી શકશે. શીર્ષાસનનો ઠીક અભ્યાસ–મહાવરો થઈ જતા ફક્ત શીર્ષાસન પછી શવાસન કરવુ ત્યારપછી જ બીજા આસનો કરવો.

ઉપર મુજબના આસનોનો અભ્યાસક્રમ શ્લીપદ રોગી માટે અતિ લાભદાયી છે, અને સાધક (રોગી ને અવસ્ય ફાયદો જ થશે.

પ્રાણાયામ

રક્ત શુધ્ધિ માટે પ્રાણાયામ અતિ જરૂરના છે. અનુલોમ–વિલોમ પ્રાણાયામ ૩ થી ૬ વખત કરવા. ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ નં. ૧ ૨ થી ૫ વાર કરવા. પ્રાતઃકાળે આસન કર્યા પછી અને સાંજે ભોજન કરવા પહેલાં અડધો કલાક આગળ ખાલી પેટે પ્રાણાયામ કરવા. (પ્રાણાયામ વિધિ 'ઉમેશ યોગદર્શન' બીજા ખંડમાં બતાવવામા આવી છે.)

જલ ચિકિત્સા

બાષ્પ સ્નાન વિધિ

એક તપેલીમા પાણી લઈ ભાંગરાના પાન ૧૫ થી ૨૦ તોલા, કડવા લીમડાના પાન ૧૦ થી ૧૫ તોલા નાખીને ઉકાળવા રોગીને એક નેતરની ખુરસીમા બેસાડવો અને ગળાથી નીચેનો ભાગ કપડાંથી ઢાંકી દેવો હવે ઉપરના ઉકાળેલાં પાનવાળી પાણીની તપેલી ખુરશી નીચે રાખવી કે તેમાથી નીકળતી પાણીની વરાળ રોગીના આખા શરીરે લાગશે વળી રોગીના માથા ઉપર ઠંડા પાણીમા ભીંજવેલો શ્વેત કપડાનો પેક મુકવો આ મુજબ પહેલા દિવસે ૫ મિનીટ બાફ લેવી અને બાફ લીધા પછી આખુ શરીર કોરા કપડાથી લોછી નાખવુ ત્યારબાદ તરત તુળસીના પાનનો ગોળ નાખી બનાવેલો કાઢો ત્રણ ઔંસ જેટલો પી જવો બાદ એક સાદડી પર સફેદ વસ્ત્ર પાથરી સુઈ જવુ, અને એક સફેદ ચાદર ઓઢવી આ પ્રમાણે બાષ્પ વિધિ પહેલા દિવસે ૫ મિનીટ, બીજા દિવસે ૭ મિનીટ એ મુજબ બબ્બે મિનીટ રોજ વધારતા જવી, અને પૂરો અડધો કલાક બાષ્પ સ્નાન કરવુ અને તરત તુળસીના પાનનો ગોળ નાખી તૈયાર કરેલો કાઢો પીવા તપેલીની બાફ-વગળ ઓછી થતા તેને નજીક રાખીને ઓઢીને સુઈ રહેતા શરીર પર પરસેવો વળશે, એ દરમ્યાન રોગીએ કોઈ પણ પ્રકારની ચિંતા કરવી ન જોઈએ. જેમ જેમ વધુ પરસેવો શરીરમાથી છુટશે તેમ તેમ વધુ ઝેરી તત્ત્વ શરીરમાથી બહાર નીકળતા જશે જેથી શરીર, હલકુ અને સ્ફુર્તિલુ લાગવા માડશે

પરસેવા દ્વારા શરીરનો તમામ વિકાર-દ્વિ-જાતિય દ્રવ્ય બહાર નીકળી જશે તેમ તેમ સોજો અને વેદના ઓછા થઈ જશે, અને પગ પાતળા થતા સ્વાભાવિક સ્થિતિમા આવી જશે. આમ વિકારી તત્ત્વ પરસેવા દ્વારાજ નહિ પણ મળમૂત્ર દ્વારા પણ બહાર નીકળી જશે. જલ ચિકિત્સા અનેક પ્રકારની છે તો પણ બાષ્પ સ્નાન અનેક રોગ નિવારણ દ્રષ્ટિએ વિશેષ લાભદાયી, પ્રભાવશીલ અને સફળ પ્રયોગ છે

માનસોપચાર

વાચક વર્ગે યાદ રાખવુ કે **"યાદશી ભાવના યસ્ય સિધ્ધિર્ભવતિ તાદશી"** અર્થાત જેની જેવી ભાવના હોય તેવુ જ ફળ તેને મળે છે આથી રોગીની ફરજ છે કે તેમણે રોગ નિવારણ ભાવના અને રોગ પ્રતિકારક વિચારો સતત સેવવા જેમ બળવાન અને આશાસ્પદ શ્રધ્ધા જાગશે તેમ તેમ રોગ નિવારણ સરળ થઈ પડશે માનસોપચારમા

ગુપ્ત લાભપ્રદ સામર્થ્ય સમાએલુ છે આ વાત સતત યાદ રાખી મનમા વારવાર વિચાર કરવો કે "હુ આ રોગથી દરેક પળે સારો થતો જાઉં છુ. મારા પગ અને શરીરના અવયવો તદ્દન નિરોગી થઈ રહયા છે હુ જે પ્રાકૃતિક અને યૌગિક ઉપચાર કરૂ છુ તેનાથી મને પુરેપૂરો લાભ મળી રહયો છે. પ્રકૃતિની સ ગાથમાં હુ નિરાશા જનક વિચારોમાથી નીકળી આશામય વાતાવરણમા પ્રવેશી રહયો છુ. પગોની સાથે આખુ શરીર સશકત અને તેજસ્વી બની રહ્યુ છે. હુ પ્રતિદિન સુખી થતો જાઉ છુ.' આવા વિચારો સતત રીતે ભાવના અને દૃઢ ભાવે પ્રાત કાળે, બપોરે અને રાત્રે સુતી વખતે કરવા કે જેથી યોગ્ય ફળ પ્રાપ્ત કરી શકાય

માલિશ

બાગરો માલકાગણી કે દૂધી અથવા આમળા તેલનો માલિશ માટે ઉપયોગ કરવો જોઇએ આ તેલો ન મળે તો કોપરેલ, તલનું તેલ વધારે સારૂ. સ્નાન કરવા આગળ પગો તથા આખા શરીરે માલિશ કરવુ. ખાસ કરીને પગની નસ, નાડી, મજ્જાતતુ, સ્નાયુ, માશપેશી આદિ અવયવો પર ધ્યાન રાખી માલિશ કરવુ. માલિશ કર્યા પછી અડધા કલાકે સ્નાન કરવુ માલિશનો આ પ્રયોગ ૧ મહિનાથી ૩ મહિના સુધી ચાલુ રાખવો જોઇએ એથી વધુ વખત કરતા રહેવાથી અવશ્ય અધિક લાભ થશે માલિશ પ્રયોગથી ૫દર જ દિવસમા ફાયદો જણાશે. સોજો ઉતરતો જશે અને પગ હલકો લાગશે ચામડીની શુષ્કતા અને સખતાઇ દૂર થઇ ચામડી નરમ અને કોમળ થશે અશુધ્ધ રકત પ્રવાહ ઓછો થશે સર્વ શુધ્ધ રકતનો પ્રવાહ વધતો જશે

સૂર્યકિરણ ચિકિત્સા

સવારમા લીલા રગના કાચમાથી ૭–૩૦ થી ૧૦ ૩૦ વાગ્યા સુધીના કોમળ કિરણો ૨૦ થી ૪૦ મિનીટ લેવા (રોગવાળા ભાગ પર) બીજે દવસે ભુરા રગના કાચમાથી કિરણો રોગવાળા ભાગ પર ઉપર ઉપર વિધિ મુજબ લેવા આ પ્રમાણે એક દિવસ લીલા રગના કાચથી, તો બીજા દિવસે ભુરા રગના કાચદ્વારા અવર નવર રગ બદલતા રહી નિત્ય નિયમ મુજબ સૂર્ય કિરણો લેવા. સૂર્ય કિરણો દ્વારા તૈયાર કરેલા કોપરેલ અથવા તલના તેલથી પગની માલિશ અઠવાડિયામા બે વખત કરવી તે દિવસોમા બીજા કોઇ તેલથી માલિશ કરવી નહિ

આહાર ચિકિત્સા

ગરમ કરેલુ ઠંડુ પાણી પીવાના ઉપયોગમાં લેવુ. દિવસમાં એક વખત જવનુ પાણી પીવુ. તમોગુણ યુક્ત (ગરમ) આહારો ત્યજવા, વ્યસનોથી સદા માટે મુક્ત થવું. વેગણ, વાલપાપડી, બટકા આદિ વર્જ્ય છે. હિંગ અને લસણ પણ ન લેવા જોઇએ. ચોખા, મગની દાળ, ઘઉની રોટલી, લીલાં શાકભાજી, મીઠા ફળો, ગાય કે બકરીનું દૂધ પૂરતા પ્રમાણમાં લેવાં. પગનો સોજો સંપૂર્ણપણે મટાડવા રાત્રીના ફક્ત ફળો અને દૂધનું સેવન કરવું. રાત્રીનું ભોજન લેવું હોય તો તે ખુબ આગળ-વહેલુ લઈ લેવુ, રાત્રી પડયા પછી ભોજન લેવુ ન જોઇએ. પંદર દિવસમાં એક દિવસ અપવાસ કરવો. અપવાસ દરમ્યાન જવનું કે નારિયળનુ પાણી, લીંબુનુ શરબત કે મોસંબીનો પાણી મિશ્રણ કરેલો રસ લેવો. આ બધાં કરતાં શુધ્ધ પાણીજ લેવાય તો અધિક ફાયદો થશે. શ્લીપદ-હાથી પગના રોગીઓ માટે આ ઉપચાર પણ અત્યન્ત લાભદાયી અને પ્રશંસનીય છે.



(૧૯) પાંડુરોગ (એનીમિયા)

લક્ષણ

આંખ નીચેના ભાગમાં સોજો આવે છે, ચામડી ફાટે છે, શરીરમાં લોહીનો સંચાર ઓછો થાય છે. શરીરમાં ઠંડીનું-શીત પ્રમાણ વધારે રહે છે. મળ-મૂત્ર પીળા રંગના થાય છે. પાચન શક્તિ મંદ પડે છે, દાહ, તાવ અને પાણીની તરસ વધે છે. ક્યારેક ફાટેલા-પાતળા ઝાડ પણ થાય છે, ચામડીનો રંગ પરિવર્તન પામે છે.

પાંડુરોગ થવાના કારણો

બીડી, સીગારેટ, જેવા ધુમ્રપાન, દારુમાંસ, માછલી, ઇંડા આદિ અહારનું સેવન, તમોગુણી આહાર, અશુધ્ધ પાણીનુ સેવન, અશુદ્ધ અને ગંદા સ્થાનમાં નિવાસ વ્યાયામથી શરીરને વંચિત રાખવુ, અશુધ્ધ હવા, આદિ અનેક કારણોવશાત પાંડુ રોગ ઉદ્દભવે છે. કફજ, પિત્તજ, વાતજ અને સન્નિપાત આદિ કેટલાયે પ્રકારને

પાડુ રોગ થાય છે સ્ત્રીઓને એક પ્રમારની શેકેલી માટી, કે કાચી માટીના સેવનથી પણ આ રોગ થાય છે ઘઉ, ચોખા આદિ અનાજમા રહેલા માટી, પત્થર, શરીરમા ખોરાક દ્વારા પ્રવેશ થતા પણ પાડુ રોગ થાય છે.

આસન ચિકિત્સા

એકપાદ ઉત્થાનપાદાસન ૧ થી ૩ મિનીટ, દ્વિપાદ ઉત્થાનપદાસન ૧ મિનીટ, એકપાદ પવનમુકતાસન ૧ થી ૩ મિનીટ, પવનમુકતાસન ૧ મિનીટ, વજ્રસન ૨ મિનીટ, સુપ્ત વજ્રમન ૧ મિનીટ, સુપ્ત ધનુરાસન ૧ મિનીટ, કર્ણપીડનાસન ૧ મિનીટ, વિપરીત કરણીઆસન ૪ મિનીટ, મત્સ્યાસન ૨ મિનીટ, નૌલીકર્મ અડધી મિનીટ, કપાલભાતી ત્રણવાર, બસ્તિ કર્મ ૪ દીવસમા ૧ વાર, ત્રાટક ક્રીયા મન સ્થિર થાય ત્યાં સુધી અગર મનમા પૂર્ણશાતી મચાર થાય ત્યા સુધી

પ્રાણાયામ ચિકિત્સા

ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ ન ૨ પ્રાત કાળે ૩ વખત, સાજના ૩ વખત, સૂર્યભેદન પ્રાણાયામ સવારે ૩ વખત, સાજના ૩ વખત, (પ્રાણાયામ વિધિ 'ઉમેશ યોગદર્શન' દ્વિતિય ખડમા જણાવવામા આવી છે)

આહાર ચિકિત્સા

ચોખાની અગર ઘઉની કાંજી દિવસમાં બે વખત લેવી વેગણનું સાક, ટમાટા, ભીડા, પરવળ, પડોળા, સુરણ, લીલા પાદડા વાળી ભાજી, લીલાં શાકભાજી, કચુબર, ગાજર, ટમાટા, નારિયળ, ભીડા આદિના બારીક ટુકડા કરી તેમાં જીરુ અને સુઠ મેળવી ખાવુ, (આને સલાદ પણ કહેવામાં આવે છે) દિવસમા એકવાર મોસબીના રસમા જીરૂ અને સુઠ મેળવી ૪ ઔંસ રસમા ૧ ઔસ પાણી મેળવી પીવુ દિવસમાં બે વખત પાશેર જેટલુ દરેક વખતે બકરીનુ દૂધ પણ લેવુ બકરીનુ દુધ ન મળે તો ગાયના દૂધમા પાણી મેળવીને પીવુ ભોજન પછી ઋતુ પ્રમાણે મળના ફળો પ્રકૃતિ અનુસાર ખાવા ઉપર મુજબનો ખોરાક બે થી ત્રણ કલાકના આતરે લેતા રહેવુ અને વચગાળાના સમયમા (આહાર વ્યવસ્થા સમયમા) શુધ્ધ પાણીનું સેવન કરતા રહેવુ આ પ્રયોગ અવશ્ય લાભદાયી અને ગુણકારી નીવડશે

સૂર્યકિરણ ચિકિત્સા

લાલ રંગની કાચની શીશીમાં સૂર્યકિરણ દ્વારા તૈયાર કરેલુ પાણી દિવસમા ચાર વખત એક એક ઔંસ જેટલુ પીવુ. પીળા રંગની શીશીમાં તૈયાર કરેલુ પાણી દિવસમાં બે વખત પીવુ. સૂર્ય કિરણો દ્વારા તૈયાર કરેલુ આ પાણી પીવાને બે કલાકનો આતરો રાખવો. જ્યારે શરીરમા ગરમી વધુ લાગે તો લાલ રંગની શીશીમા સૂર્ય કિરણોદ્વારા તૈયાર કરેલુ પાણી પીવુ બધ કરવુ.

માનસોપચાર

સુખાસન કે પદ્માસનમા બેસીને સવારે અને રાત્રે સુતી વખતે સ્વસ્થ ચિત્તે મનથી શ્રધ્ધા અને વિશ્વાસ સહિત વિચાર–ચિંતન કરવુ કે "મારા શરીરમા લોહીનો જે અભાવ હતો તે હવે રહ્યો નથી, પરતુ લોહી, પ્રમાણમા દિન પ્રતિ દિન વધતુ જાય છે અને શુધ્ધ બનતુ રહે છે. શરીરમા શુધ્ધ અને ચેતનયુક્ત લોહીનો સચાર થઇ રહ્યો છે. હવે મારી શારીરિક અને માનસિક શિથિલતા દૂર થઇ ગઈ છે, અને તેના બદલે નવશકિત, નવચેતન, અને નવિન ઉત્સાહ સપૂર્ણ રીતે હમેશના માટે મળી રહ્યો છે. મારા જીવનની હલનચલનમા પણ પરિવર્તન થઈ રહ્યુ છે. હવે માનસિક ઉદાસીનતા અને રોગની નિવૃત્તિ થઇ રહી છે, અને મારામા પૂર્ણ રીતે ચમત્કારીક પરિવર્તન પ્રતિદિન થઇ રહ્યુ છે હવેથી મારા જીવનમા દુખ અને નિરાશ યુક્ત વિચારોનો કદિ પણ ઉદય થવાનો નથી, હવે મારા મનમા આશાપૂર્ણ ભાવના, મહત્વાકાક્ષા, ઉદભવી રહી છે, અને હુ જીવનમા સપૂર્ણ રીતે શ્રધ્ધાળુ અને વિશ્વાસ યુકત થતો જાઉ છુ. શરીરના પ્રત્યેક અગો અને સપ્તધાતુ યોગ્ય રૂપમા શુધ્ધ અને ક્રિયા શીલ બની રહ્યા છે. હુ શાતિ, સતોષ, અને સુખચેનથી જીવન જીવી રહ્યો છું.' આ પ્રકારના વિચારોમા બની શકે ત્યા સુધી વધારેમા વધારે સમય સુધી તન્મય થવુ, અને અને ઓછામા ઓછા ૫ થી ૨૦ મિનીટ ચિંતન કરતા રહેવુ. આ સમય દરમ્યાન મુખમુદ્રા (મોનો ચહેરો) પ્રફુલ્લિત, શાત, ઉત્સાહસભર રાખવી જોઇએ આ દરમ્યાન ઉઘ આવે તો સુઇ જવું.

આ રોગ નિવારણાર્થે જપ ચિકિત્સા પણ છે. રોગની સ્થિતિ અનુસાર પાણીમા કેટલીક વનસ્પતિનો ઉપયોગ કરવામા આવે છે. પરતુ રોગની હાલત જોયા વિના વનસ્પતિ આદિ વ્યવસ્થા કરવી સભવીત નથી.

卐

(૨૦) ક્ષીણકાય અર્થાત દુર્બળ શરીરનુ બળ અને પ્રમાણયુક્ત વજન શી રીતે વધારી શકાય?

શારીરિક દુર્બળતાનાં કારણેા

યેાગ્ય પ્રમાણમા જોઇતા જીવન તત્વેાવાળા ખેારાકનેા અભાવ, અનિયમીત આહાર-વિહાર (આચારી, જીર્ણ જ્વર-ઝીણેા તાવ, અગર અજ્ઞાત આંતરિક જ્વર શરીરમા તાવ હેાય છે, પરતુ તેનુ ભાન થતુ નથી), માનસિક ચિંતા, વીર્યદેાષ, વ્યાયામથી વિમૂખ રહેવુ, માનસિક સંકેાચ, કામ, ક્રેાધ, લેાભ, મેાહ, મદ, મત્સરાદિ દુર્ભાવના ઓમા ગુથાએલા રહેવુ, કંઠમણી, રસગ્રંથી, મણિપૂર ચક્ર, હૃદયચક્ર આદિનેા યથેાચિત વિકાસનેા અભાવ, સ્વચ્છ અને શુધ્ધ વાયુનેા અભાવ, અતિ સંકડામણવાળા અને ગંદા સ્થાનમા નિવાસ, નિર્ધનતાની ચિંતા, અને હમેશા ભયયુક્ત-બ્હીક, ડરનેા આભાસ આદિ શારીરિક ક્ષીણતાના કારણેા છે. અપવાદ રૂપે ઘણુ કરીને નાનાવિધ વૈભવવાળા, શ્રીમંતેા, ધનવાન અને ઉપાધિધારી – ડીગ્રીવાળા શિક્ષીત સ્ત્રી પુરૂષેા પણ દુબળા શરીરના જોવામા આવે છે. આવા લેાકેા ખાસ કરીને ભેાગ-વિલાસમા અતિરેક રચ્યા પચ્યા રહે છે કૃત્રિમ શરીર આભૂષણેા દ્વારા શરીરનેા ઠાઠ ભભકેા વધારવેા, શરીર સજાવટ કરવી, ભડકીલા પેાષાક પહેરવા, આવી રીતે પેાતાની મેાટાઇ જન સમાજમા વધારવા પ્રયત્ન કરતા હેાય છે, જેથી જનસમાજમા તેનેા મેાટા તરીકેનેા સર્વત્ર પ્રભાવ પડે આવા પ્રકારની તેમની મહત્વાકાંક્ષા હેાય છે અને ઘણુ કરીને એવુ જ જોવામા આવે છે પરિણામે તેઓ એકવડા બાંધાના અને દુબળા પણ જોવામા આવે છે ઉપરાંત તેઓનેા ખેારાક માત્ર જીભના સ્વાદ પુરતેાજ હેાય છે, જે કેટલીક વાર બિલકુલ સત્વરહિત જીવનતત્વ વિનાનેા હેાય છે, તેા કેટલીક વેળા પાચનશક્તિ ઉપરાત ખેારાક લેતા હેાય છે ગળ્યા, સ્વાદિષ્ટ અને વિટામીનથી ભરપુર આહાર પચવામાં ભારે હેાવા છતા દિવસમા વારંવાર ખાવાની આદત પડેલી હેાય છે. આવા કારણે તેઓ પરિશ્રમના અભાવે ખેારાક પચાવી શક્તા નથી અને શરીર નબળા જણાતા હેાય છે રાત્રે બહુજ ઓછી ઉંઘ આવવી, દિવસના સુવુ, શક્તિ ઉપરાત શ્રમ કરવેા તેમજ આવક કરતાં અધિક ખર્ચ કરના ચિંતાના કારણે પણ ;માણસ દુર્બળતાની જકડમા સપડાએલેા રહે છે

આસન ચિકિત્સા

શરૂઆતમા શીર્ષાસન ૧ મિનીટ, પછી ક્રમે ક્રમે એક એક મિનીટ વધારતા ૧૦ થી ૩૦ મિનીટ સુધી કરવુ. શવાસન ૫ મિનીટ, વીરાસન ૨ થી ૫ મિનીટ, નૌલિ ક્રિયા અડધી મિનીટ, લોલાસન ૧ મિનીટ, બકાસન ૧ મિનીટ, ઉષ્ટ્રાસન ૧ મિનીટ, વિસ્તૃતપાદ વૃક્ષ [છાતી] ભૂ – સ્પર્શાસન ૧ મિનીટ, એકપાદ શલભાસન ૨ મિનીટ, શલભાસન ૧ મિનીટ, વજ્રાસન ૨ મિનીટ, સુપ્તવજ્રાસન ૧ મિનીટ, પશ્ચિમોત્તાનાસન ૧ મિનીટ, ચક્રાસન ૧ મિનીટ, ઉર્ધ્વસર્વાંગાસન ૬ મિનીટ, ગોરક્ષાસન ૧ થી ૨ મિનીટ.

પ્રાણાયામ ચિકિત્સા

ઠંડીના દિવસોમા સૂર્યભેદન પ્રાણાયામ ૩ થી ૬ વખત, ગરમીના દિવસોમા ચંદ્રભેદન પ્રાણાયામ ૩ થી ૬ વખત, વર્ષાઋતુમા ઉજ્જાયી પ્રાણાયામ ૪ થી ૮ વાર કરતા લાભદાયી થશે પિત્ત પ્રકૃતિ હોય તો અનુલોમ–વિલોમ પ્રાણાયામ, કફપ્રધાન પ્રકૃતિ હોય તો ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ ન. ૧ અથવા ન. ૨ અને વાયુપ્રધાન પ્રકૃતિ હોય તો પ્લાવિની પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ. (પ્રાણાયામની ક્રિયા–વિધિ 'ઉમેશ યોગદર્શન' ના બીજા ખડમા વાચી સમજવી).

આહાર ચિકિત્સા

અડદની છોડાવાળી દાળ અને અડદની દાળની બાફેલી જુદીજુદી વાનગીઓ ખોરાકમા લેવી જે બળપ્રદ અને લાભદાયી નીવડે છે. ઇડલી, ઢોસા, દહીંવડા આદિ બનાવેલા ખાવાના પદાર્થોનો પણ યોગ્ય પ્રમાણમા ઉપયોગ કરતા રહેવુ એ મુજબ ચણા અને ચણાની બનાવેલી વાનગીઓ પણ શારીરિક બળ માટે લેવી જરૂરની છે. મગ અને મગની બનાવટો પણ લેવી જોઈએ, જે શારીરિક બળ અને વિકાસ માટે અતિ આવશ્યક છે. આ ઉપરાત નવ પ્રકારના ધાન્યો પણ લેવા જોઈએ આ ધાન્યો પાણીમા ભીજવી રાખી કપડામા બાધતા અકુરિત થશે કેટલાક ધાન્યો ૧૨ કલાકે તો કેટલાક ૧૮ કલાકમા અંકુરિત થાય છે આવા અકુરિત ધાન્યો કાચાજ ચાવી ચાવીને રસ બનાવી ખાવા જોઈએ. આ અંકુર આવેલા ધાન્ય સવારે અગર સાજે અગર અનકૂળ હોય તો બને વખત ચાવી ચાવીને કાચાજ ખાવા જોઈએ શરીરને ઉપયોગી વિટામીનવાળા ખોરાકની પુરવણી આ ખોરાક દ્વારા મળી રહે છે

શારીરિક શક્તિ અને વજનનું સમતોલપણું પ્રમાણ જાળવી રાખવાને આ ખોરાક - પ્રયોગ અવશ્ય વાંછનિય છે તેમજ અતિ મહત્વનો છે. શાકાહારી માટે લીલા ભાજીપાલા ઋતુફળો અને નવધાન્ય વિશેષ અનકુળ અને હિતકારી છે.

પહેલો પ્રયોગ – કેળાં – દૂધ

શરીરનુ વજન વધારવાને દૂધ કેળાનું મિશ્રણુ એ એક સફળ પ્રયોગ છે. એલચી કેળા અગર લીલી છાલના કેળાં દૂધમાં મિશ્રણુ કરી પાચનશક્તિ અનુસાર દિવસમા એકવાર લેવાથી શરીરનું બળ અને વજનની પૂર્ણ રીતે વૃધ્ધિ થશે. આ પ્રયોગ લાભદાયી અને સાત્વિક છે.

પ્રયોગ બીજો – કેરી અને દૂધ

કેરીના રસ સાથે દૂધ મેળવી પીવાથી, પાચન શકિત અનુસાર દિવસમાં ૧ થી ચાર લેતા રહેવાથી શરીરનું વજન અને શક્તિ યોગ્ય રીતે વૃધ્ધિગત થશે.

પ્રયોગ ત્રીજો – ખીર

ચોકખા દૂધમા ચોખાને 'ઉકાળી ચઢવવા, અને તેમા એલચી, કેસર, મેવા આદિ પૌષ્ટિક અને સુગંધિત દ્રવ્યો મેળવી સેવન કરવું. આને દુધપાક કે ખીર પણ કહેવામા આવે છે. શકિત અને વજન વધારવાને આ એક સફળ પ્રયોગ છે

પ્રયોગ ચોથો – ફળો

સેવ (સફરજન), નાસપતી, અનેનાસ, દાડમ, મોસબી, સંતરા, આદિ ફળોના યથોચિત સેવન યોગ્ય પ્રમાણુમા લેતા રહેવાથી શકિત વધે છે ફળો મીઠા, રસયુક્ત અને મધુરા હોવા જોઈએ, ખાટા ફળો લેવા નહિ

આ ઉપરાત મહિનામા ત્રણ વખત, અર્થાત તેરશ, ચૌદશ અને પુર્ણિમા અગર અમાસના દિવસે ના તોલો (અમૃતવલ્લી) ગળો, ગોખરુ ના તોલો અને આમળાં ના તોલાનું બનેનુ રસાગણચૂર્ણ મધ (શહદ) સાથે અથવા પાણી સાથે સવારના ખાલી પેટે લેવુ ઉપયોગી છે. પ્રાત કાળે ઉઠી દંતધાવન પરવારી માટલાનુ શુધ્ધ, ઠંડુ પાણી

અવશ્ય પીવુ જોઈએ. આહાર દષ્ટિએ ઉપરના બધા પ્રયોગ અત્યંત લાભદાયી છે. એકી વખતે બધા પ્રયોગ અનુકૂળ ન હોય તો જેટલા બની શકે તેટલાથી યોગ્ય લાભ અવશ્ય લેવો જોઇએ. આ સ્થળે એ બતાવવુ જરૂરી છે કે વિટામિનની દ્રષ્ટિએ પોષક તત્વોના પ્રયોજન પ્રાપ્તિ અંગે મરથી, કે બીજા પક્ષીના ઇંડાનો ઉપયોગ સેવન કરવાની સલાહ આપવી માનવ માટે માત્ર અનુચિત નહી, પરંતુ ધૃણાપાત્ર અને દુષ્કર્મ પાપ છે.

માનસોપચાર

શારીરિક શક્તિ અને વજનના વધારા માટે માનસ ઉપચાર પર વિશેષ ધ્યાન આપવું જરૂરી છે. માનસિક પ્રવૃતિ પર સંયમ રાખવો અને મનને દરેક પળે પ્રસન્ન ચિત્ત રાખવુ પણ આવશ્યક છે. આમ કર્યા સિવાય મનોબળનો ઉચિત લાભ શક્ય નથી પ્રાતઃકાળે સ્નાન સંધ્યા વિધિથી નિવૃત થઇ એકાંત શાંત અને અનુકૂળ સ્થાનમાં બેસીને એકાગ્ર અને સ્વસ્થ મને વિચાર કરવો કે "મારા શરીરના તમામ ગાત્રો—અવયવો જેવા કે માથુ, હાથ પગ, છાતી, કમર, પીઠ, ગળુ, મો, આંખ આદિ વિકાસપૂર્ણ સશકત અને નિરોગી બની રહયા છે. તેમજ પ્રફુલ્લતા અને આનંદથી ભરપુર થતા જાય છે. મારા શરીરનુ સંચાલન યોગ્ય રીતે થઇ રહ્યુ છે. દરેક અવયવને જોઈતા પ્રમાણમા જરૂરી એવા પોષક તત્વ-પ્રાણ્વક (વિટામિન) યોગ્ય રૂપમા મળી રહયા છે, હુ આનંદ સાગરમા ડૂબકી મારી રહયો છુ અને મારૂ મન નિસીમ સુખ શાન્તિનો અનુભવ કરી મસ્ત રહે છે. હું મારી માનસિક શકિતથી સર્વત્ર આનંદ અને મસ્તીનું વાતાવરણ ઉત્પન્ન કરી શકુ છુ. હુ નિર્ભય રીતે પ્રસન્ન થઈને મારૂ કર્તવ્ય પાલન કરતો જાઉ છુ. મારૂ મન નવ ચેતના અને ઉમંગથી ભરપુર થઇને જીવન સંઘર્ષમા લાગ્યુ રહે છે. હુ સુખી છુ, પ્રસન્ન છુ, મારી મુખમુદ્રા પર કમલ પુષ્પ સમાન પ્રસન્ન-આનંદી અને વિકાસયુકત સ્મિત હમેશા રમી રહ્યુ છે' આ મુજબના ઉત્સાહભર્યા વિચારોમા હમેશા મગ્ન રહેવુ આમ કરતા રહી આંતરિક આનંદની મસ્તી અનુભવ કરતા આવા સમયે કોઇ પ્રતિકૂળ વિચાર અગર પ્રવૃત્તિને મનમાં પ્રવેશવા ન દેતા તેનો પ્રતિકાર કરવો. વજન વધારવા ઉચ્ચ પ્રકારના વિચારોથી વિશ્વાસ પુર્ણ સ્થિતિ અત્યન્ત લાભદાયી અને જરૂરી છે. આ પ્રમાણેના વિચારો ૫ મિનીટથી અડધા કલાક સુધી કરવા અને જ્યારે મન અહિ તહિ દોડતું હોય અને ખોટા વિચારો કરતુ હોય તેવા વખતે મનને અવશ્ય ઉપર મુજબના વિચારોથી ઓતપ્રોત કરવુ

માલિશ પ્રયોગ

રોજ પ્રાતઃકાળે સ્નાન પહેલા આખા શરીરનું માલિશ ઓછામાં ઓછી ૧૦ મિનીટથી એક કલાક સુધી કરવું અગર અન્ય દ્વારા કરાવવું. માલિશ કરવામાં બદામનું તેલ, નારાયણ તેલ, ધૂપેલ તેલ, દુધીનું તેલ, તલનું તેલ, સરસીઉં, અગર બાવન પ્રકારની કિંમતી વનસ્પતિથી બનાવેલું રામતીર્થ બ્રાહ્મી તેલનો જરૂર શારીરિક ઉપયોગ કરવો. શારીરિક અવયવોમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં રક્તાભિષણ થવા માટે અને માંસ, મજ્જા, સ્નાયુ આદિ ધાતુઓને સપ્રમાણમાં રાખવાને તેલ માલિશ ઘણું જ જરૂરનું છે. તેલ માલિશ કરવાથી શરીરમાંની ખોટી ગરમી બહાર નીકળે છે અને વાસ્તવિક પ્રમાણમાં જરૂરી ગરમીનું પ્રમાણ જળવાય રહે છે. જીર્ણ જ્વર પણ તેલ માલિશ કરવાથી મટી જાય છે. પુરૂષ તેમજ સ્ત્રી બંનેને તેલમાલિશ સમાન રીતે લાભદાયી છે. શાસ્ત્રીય પધ્ધતિ અનુસાર સ્ત્રીઓના પેટ પર કરવામાં આવે તો તેના (સ્ત્રીઓના) ગર્ભાશય રોગ, ગુદાની નબળાઈ, (કોલાઇટિસ) આંતરડાની ગરબડ–સોજો આદિ રોગ પણ સારા થાય છે.

સૂર્યકિરણ – ચિકિત્સા

પ્રાતઃકાળે અને સાંયકાળે સૂર્ય કિરણો સન્મુખ ૧૦ થી ૩૦ મિનીટ મેં રાખી સૂર્ય કિરણો સમગ્ર શરીર પર પડવા દેવાં. સૂર્ય ભગવાનના મંત્ર જાપ પણ કરતા રહેવું અગર યોગવિધિ મુજબ નમસ્કાર કરવા. આ ઉપરાંત ગુલાબી રંગની શીશીમાં સૂર્ય કિરણો દ્વારા તૈયાર કરેલ પાણી દિવસમાં ત્રણ વખત દોઢ ઔંસના પ્રમાણમાં પીવુ બીજે દિવસે ભુરા રંગની શીશીમા સૂર્યકિરણો દ્વારા તૈયાર કરેલું પાણી દિવસમાં ત્રણ વખત એક ઔંસના પ્રમાણમાં પીવું. ત્રીજા દિવસે પીળા રંગની શીશીમાં સૂર્ય કિરણો દ્વારા તૈયાર કરેલું પાણી દિવસમાં ત્રણ વખત દોઢ ઔંસના પ્રમાણમાં પીવું. ત્યાર પછી ચોથે દિવસે પહેલા દિવસના પ્રયોગ મુજબ ગુલાબી રંગની શીશીનું પાણી, પાચમે દિવસે બીજા દિવસ મુજબ ભુરા રંગની શીશીના પાણીનો ઉપયોગ કરવો. આ પ્રમાણે રોજ એક એક શીશીનુ પાણી ક્રમ મુજબ બદલતા રહી સેવન કરતા રહેવું.

આ પ્રમાણેનો ક્રમાનુસાર પ્રયોગ ત્રણ મહિના ચાલુ રાખવો. ૩ થી ૮ દિવસમાં જ સૂર્યકિરણ ચિકિત્સાના પ્રયોગનો લાભ મળતો જણાશે.

જલ ચિકિત્સા

દુબળા અને ક્ષીણ કાય એવા પાતળા શરીરના સ્ત્રી પુરુષો માટે 'જલ ચિકિત્સા' ઓછા મહત્વની વાત નથી. વાચક યાદ રાખે કે (શરીરમા) પાણી તત્વનો વધુ ભાગ શરીર બંધારણમા રહેલો છે. પાણીનો યોગ્ય ઉપયોગ આરોગ્ય રક્ષા માટે ઘણોજ મહત્વનો છે કટિસ્નાન, બાષ્પસ્નાન, જલ મર્દન સ્નાન (શરીરને માલિશ કરતા હોય તે મુજબ પાણીથી નહાતી વખતે રગડી રગડીને ધોવુ) આદિ ક્રિયાને જલોપચાર કહેવામા આવે છે સ્નાન કરવાના સમય દરમ્યાન 'હું ભગવાન થતો જાઉં છું', મારૂ શરીર પુષ્ઠ થઈ ચૈતન્ય અને સ્ફૂર્તિમય થઈ રહ્યુ છે' આવા શક્તિશાળી અને આશાસ્પદ વિચારો મનમા કરવા આ સ્નાન વિધિ અને સમય વ્યક્તિગત-દરેકને યોગ્ય જણાવી શકાય તે સંભવિત નથી. પોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર જલ ચિકિત્સાની યોગ્ય વિધિ આ ગ્રથમા અન્ય રોગો સાથે જણાવેની છે પુરુષો અને સ્ત્રીઓને આ જલ પ્રયોગ અવસ્ય લાભદાયી છે

ટોન્સિલ, પથરી, કોલાઈટિસ, ગુદાનો રોગ, પ્લુરસી તાવ, કોલેરા (હૈજા), ટાયફોઈડ ચર્મ–ચામડીનો રોગ, માથાના રોગ, આખના રોગ, પગના તળીઆનો રોગ, લ્યુકોરીઆ (સ્ત્રીઓનો શ્વેત પ્રદર) રોગ, આદિ અનેક રોગના નિદાન, લક્ષણ, ઉપચાર આદિનુ વર્ણન અમે આ પુસ્તકમાં કરી શકયા નથી આનું મુખ્ય કારણ ગ્રથનું–હાર્દ વૃધિ ભય છે. અમારો વિચાર રોગોપચાર વિસયમા અલગ–જુદોજ માર્ગદર્શક ગ્રંથ વિસ્તાર પૂર્વક વર્ણન સહિત કરાય, તો તેથી સામાન્ય જનતામા પણ તેનો યોગ્ય લાભ જળવાય અને અમારો તે અંગેનો શ્રમ - પ્રયાસ સફળ થયો ગણાય તે સિવાય પણ અન્ય વિવિધ રોગો માટે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાના સફળ પ્રયોગ બતાવવા હીતકારી હતા અને બનાવી શકાયા પણ હોત. પરંતુ ગ્રંથ–વિસ્તારના ભયથી મારે તે લોભને અટકાવવો પડે છે





અયમ્ આત્મા બ્રહ્મ ?

શરીરમા પ્રાણવાયુને નાસાપુટદ્વારા બહાર કાઢવારૂપ
રેચક સહિત, અને બહારના પવિત્ર વાયુને નાસાપુટ
દ્વારા ઉદર ભણી ખેંચવા, રૂપપુરકસહિત
પ્રાણવાયુને ઉદરમા રોકવારૂપ કુંભકથી
સ્થુલ શરીરમાંની સુષુમ્ણાદિ સર્વ નાડીઓ
અત્યંત પવિત્ર થવાથી બ્રહ્મજ્ઞાનની
પ્રાપ્તિમાં સાધનરૂપને અંતર્મુખ
વૃત્તિવડે પોતાનેજ અનુભવાય
એવો નાદ પોતાની મેળેજ
હૃદયપ્રદેશમા રહેલા
અનાહત કમળમાથી
ઉદય થાય છે.

— શ્રી યોગતારાવલી



રોગી તથા નિરોગીઓની

(બહેનો તથા પુરુષોની)

આપવિતી-સ્વાનુભવ



। ૐ તત્સત્ ।

પદ્માદિ આસને સીધા
બેસી, મસ્તકને સારી રીતે
નમાવી, હડપચીને છાતીના
ઉપરના ભાગમા અડાડી રાખવા
રૂપ જાલંધર બંધ, નાભિને બરડાની
કરોડભણી સારી રીતે ખેંચવા રૂપ ઉડ્ડીયાન
બંધ, અને ગુદાને સારી રીતે સંકોચવા
રૂપ મૂલબંધ ક્રમથી મનુષ્યના કંઠમા,
ઉદરમા, ને ગુદાના મૂલમા છે એમ
યોગીઓ કહે છે આ ત્રણ બંધનો સારી
રીતે અભ્યાસ કરી જો તેને સિદ્ધ કરે
તો જીવોને ભયંકર લાગતા
કાળના મૃત્યુદેવના પાશો વડે તે
મનુષ્યને બંધન કયાથી
થાય ? નજ થાય



શ્રી યોગ તારાવલી

'શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમ'

ની

સર્વતોભદ્ર ઉપયોગિતા

આમજનતા અને યોગસાધકોના

તે સંબંધી અભિપ્રાય

(૧)

નિઃસ્વાર્થ લોક સેવાનો આદર્શ

સર્વ સદ્ગુણ સંપન્ન યોગિરાજ શ્રી ઉમેચચંદ્રજી, સંચાલક શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમ, મુંબઈ–૧૪, તેમના વખાણ–સ્તુતિ કરવાનું સામર્થ્ય મારામાં નથી. એઓશ્રીની સહૃદયતા, સરલતા, ઉચ્ચ ભાવનાયુક્ત માનસ, પવિત્ર જીવન અને નિઃસ્વાર્થ એવી પ્રભુ પ્રિતિ અર્થે લોકસેવાનો ઉચ્ચ આદર્શ એઓશ્રીની સમાગમમા આવનારી પ્રત્યેક વ્યકિતને આધ્યાત્મિક આનંદથી ભરપૂર કરે છે.

એઓશ્રીના શુભ પ્રયત્નોનો આશય અખિલ ભારતવર્ષમાં, વધુ અને વધુ પ્રસરે અને સમગ્ર દેશની–આર્યાવર્તની આર્યશકિત ફરીથી વિશ્વભરમા પ્રભાવિત કરે એજ મારી ઇશ્વરને હાર્દિક પ્રાર્થના છે. એઓશ્રીના સચાલનથી ચાલતી આશ્રમની વ્યવસ્થા અને પ્રવૃત્તિ ખરેખર જનકલ્યાણના પરમ શ્રેયશ માટેજ છે.

દવે મણિલાલ હરિનારાયણ
બી. એ. ઑનર્સ
વડોદરા ૧૪-૧૦-૧૯૩૭

(૨)
શારીરિક અને માનસિક શક્તિપ્રદાન પરોપકારી નિયોજન

યોગિરાજ ઉમેશચન્દ્રજીની શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમમા મારી મુલાતાક દરમ્યાન શ્રી યોગિરાજની પ્રવૃત્તિઓ જોતાં ખરેખર તે શ્રેષ્ઠ છે એમ મને જણાયુ. શારીરિક આરોગ્ય જાળવવા માટે શીખવવામાં આવતા યૌગિક પ્રયોગો માણસના માનસિક અને શારીરિક વિકાસ અને શકિત વધારવાને પૂરતા છે એ વિશ્વાસ આશ્રમમાં યૌગિક સાધના કરતા સાધકોની પ્રવૃત્તિ જોઈને અવશ્ય થયા વગર રહેતો નથી. હુ વિશ્વાસથી ખાત્રી આપુ છું કે સજ્જનો આ યોગાશ્રમનો અવશ્ય લાભ લે.

મોતીરામ લક્ષ્મણ નેરુરકર
મુંબઈ ૪. તા. ૭-૧૦-૩૭



(૩)
હાર્દિક ઉદ્ગાર

શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમન સર્વગુણસ પન્ન સંચાલક યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચન્દ્રજીની પ્રસંશા કરવાને હુ અસમર્થ છું. એઓશ્રીની ઋજુતા, સાચો આશય, ઉચ્ચ માનસ અને પવિત્ર જીવન જોઇ મને આનદ થાય છે. એઓશ્રીનો લોકસેવા માટેનો નિઃસ્વાર્થ ઉચ્ચ આદર્શ સમાગમમા આવતી પ્રત્યેક વ્યકિતને આધ્યાત્મિક આનદથી પૂર્ણ રીતે સતુષ્ટ કરે છે. પરમાત્મા પ્રત્યે મારી હાર્દિક અને નમ્ર ભાવે વિશુધ્ધ પ્રાર્થના છે કે આપના આ શ્રેષ્ઠ અનુષ્ઠાનનો અધિકાધિક પ્રચાર ભારતમાં દિનપ્રતિદિન વધે અને સુષુપ્ત આર્યશકિત જાગ્રત થઇ વિશ્વને આશ્ચર્ય પમાડે એવી મારી ભાવના ફળો. આ ફક્ત કાગળ પરના શુષ્ક શબ્દો નથી પરંતુ હૃદયના અંતરતમના ઉંડી સચ્ચાઇના ઉદ્ગારો છે.

ત્રિવેદી શિવકુમાર શર્મા, જ્યોતિષી
ધોરાજી (કાઠિયાવાડ)
તા. ૩૦-૧૦ ૩૭



(૪)

નવચેતન અને ઉલ્લાસના પુરસ્કર્તા યોગીરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજી

શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમના સર્વ સદ્ગુણસંપન્ન સંચાલક યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીની પ્રશંસા કરવા બેસું તો અંતઃકરણથી સાચી રીતે જણાવવું પડે છે, કે તેઓશ્રી માટેની વિશિષ્ટતા જાણવી મારા માટે બહુજ દુર્ગમ અને અશક્ય છે.

વિનય, વિનમ્રતા, સરળતા, સ્વાવલંબન, આત્મસન્માન, પવિત્ર જીવન, નિસ્વાર્થ સેવાવૃત્તિ આદિ ગુણોને કારણે આપના સમાગમમાં આવતી કોઈપણ વ્યક્તિને આપશ્રી નવચેતના અને ઉલ્લાસથી પુરસ્કૃત કરી શકો છો, આમ હું મારા સ્વયં અનુભવથી કહી શકું છે

શ્રી યોગિરાજના તે સંબંધના પ્રયત્નો જે માનવ કલ્યાણના છે તે આખાય ભારતમાં અધિકાધિક પ્રચારિત હો. દેશબંધુઓ આપના સદ્અનુષ્ઠાનનો લાભ લે અને સમગ્ર ભારતની આર્યશક્તિ આર્યાવર્તમાં પ્રકટી આખાયે વિશ્વને શૌર્યથી પુનઃ ચકિત કરી દે એવી મારી પ્રભુ પ્રત્યે સતત પ્રાર્થના સહ શુભેચ્છા.

રમેશ દાણિ
(આતર સુંભાવાલા)
ભૂલેશ્વર, મુંબઇ ૨
તા ૨૬ ૧૧ ૩૭

卐

(૫)

આંતરિક સમસ્યાનું સમાધાન

શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમના યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીનો સમાગમ થતા મને ઘણોજ આનંદ થયો છે. તેમજ અનેક બાબતની આંતરિક ચર્ચાનું સ્પષ્ટિકરણ સરળતાથી જાણ્યું છે. જેથી મારી કેટલીએ મુશ્કેલી સરળ થઇ ગઇ છે, આથી મારૂં અંતઃકરણ આનંદથી પ્રભાવિત થયું છે. હું મારા સ્વાનુભવે જણાવું છું કે દરેક આત્મકલ્યાણ આકાંક્ષી વ્યક્તિએ આ યોગાશ્રમની સહપ્રવૃત્તિઓનો અવશ્ય લાભ ઉઠાવવો જોઇએ.

શ્રી. યોગિરાજની ભાષા સરળ અને સાદી તથા સમજી શકાય તેવી છે જે મન પર તત્કાળ અસર કરી પ્રભાવ પાડે છે. યોગિરાજની મુલાકાતથી મારૂં હૃદય ઘણુંજ સંતુષ્ઠ અને પુલકિત થયુ છે. મારા દૃષ્ટાંતથી એમનો સામાન્ય જનતાને પણ લાભ પ્રાપ્ત થાઓ એવી મારી વિનમ્ર ભાવના છે. એઓશ્રીના થોડાજ પરિચય અને વાતચીતમાં એમનો સમગ્ર અનુભવ તરી આવે છે.

ઉમરશી નાનજી આશર
મુબઇ ૧. તા. ૧૪-૧-૩૭



(૬)

ડાકતરોનો સંપર્ક ન સાધીએ

શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમના સંચાલક યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીની પાસે જતાં મને ઘણોજ આનંદ થયો છે. વિભિન્ન વ્યાધિયો માટે ઉપયોગી એવી યોગ-ક્રિયાઓનો જે કોઇ એકવાર પણ અનુભવ કરશે ને કદિ પણ ડાકટર પાસે દવા-સુશ્રુષા માટે જવાની ઇચ્છા કરશે નહિ; આ મારો પૂર્ણ વિશ્વાસ છે.

ભારતની વાસ્તવિક યોગવિધાનો પુનઃ ઉધ્ધાર (પુનર્જીવન) કરવાનો સુઅવસર તક અમને મળી છે, ભારતીય જનોને મારો અનુરોધ છે કે તેઓ આનાથી યોગ્ય લાભ લે. સ્વામિ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીનો વિવેક અને વૈરાગ્ય હૃદયસ્પર્શી છે. એમનો અનુભવ તેઓને અવશ્ય થશે કે જેઓને એમનું સાન્નિધ્ય પ્રાપ્ત કરવાનો સુઅવસર મળ્યો હોય.

સ્વામીજી જે નિષ્કામ ભાવથી કાર્ય કરે છે, તે ખરેખર ધન્યવાદ યોગ્ય છે. દરેક વ્યક્તિએ પોતાની શારીરિક અને માનસિક શક્તિ વિકસાવવા આ યોગાશ્રમનો અવશ્ય લાભ લેવો જોઇએ.

ફિરોજ શહરયારજી
કાપડિયા, ઇંજીનિયર
તા. ૩૦ ૧-૩૯



(૭)

દવા (ઔષધ ઉપચાર વિના) વગર હું દમના રોગથી કેવી રીતે મુક્ત થયો !

લગભગ ૫દર વર્ષથી હું દમ અને ખામીના રોગથી પીડાતો હતો. દમથી છુટકારો પામવા મેં અનેક પ્રકારના ઇલાજો જેવા કે હોમિયોપથી, (એલોપથિ) ડૉકટરોની દવા અને ઇન્જેકશનો લેતો રહયો, પરંતુ મને તેનાથી કશો પણ ફાયદો થયો નહિ. ખોરાક લીધા પછી તેનો સીધોજ કફ થતો અને તે કાઢવામાંજ દિવસભર શક્તિનો હ્રાસ થતો. આહાર-ખોરાક પચતો નહિ, અને ઝાડો સાફ થતો નહિ જેથી રોજ પાચક ગોળીઓનો ઉપયોગ કરવો પડતો. આમ શરીર સપૂર્ણ રીતે નિર્બળ થઇ ગયુ હતું. આથી એવી પરિસ્થિતિ થઈ પડી કે ચાલવામા તેમજ દાદર-સીડી ચઢવામાં મુસ્કેલી પડવા માંડી.

આ દરમ્યાન 'જામે જમશેદ' રોજિંદા વર્તમાન પત્રમા દમ (હાફ્ણુ) થી સારા થએલા એક દરદીનો અભિપ્રાય વાચવામા આવ્યો. જે પ્રાર્થના સમાજ મુબઇ ૪ (હાલ દાદર, મુબઈ, ૧૪). મા આવેલા શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમ બાબતમાં હતો. આથી મે પણ ઉપરોક્ત યોગાશ્રમમા જવાનો વિચાર કર્યો. મારી ઉમર ૫૯ વર્ષની હતી અને સારા થવાની મે આશા પણ છોડી દીધી હતી. પરતુ આશ્રમના સચાલક યોગિરાજે આશ્વાસન આપી 'યોગાભ્યાસ' અર્થાત આસન-શરીર સચાલન, પ્રાણાયામ અર્થાત શ્વાસને ફેફસા (છાતી) મા ભરવાની કસરતો બતાવી. આથી દિવસભર જે કફ (ગળફા) પડતા હતા તે બંધ થયા અને ખોરાક પચતો થયો. ઝાડો પણ ગોળી ઔષધ-જુલાબ વગર સાફ આવતો થયો.

ભૂખ દિન ભર દિન વધારે લાગતી થઈ. પહેલા શરૂઆતમા બાફેલા-રાધેલા ખોરાક લેવાની મજુરી મળી. જેમ જેમ કસરતો-યોગાભ્યાસ-આસન-પ્રાણાયામ આદિ કરતો રહયો તેમ તેમ દમ પણ જે દિવસભર ચડતો હતો, તે બધ થઇ ગયો. કેટલોક વખત ફક્ત રાત્રેજ દમ ચડતો. આમ ત્રણ માસ લાગટ નિયમિત રીતે આસન વ્યાયામ કરતા રહેવાથી રાત્રીનો ચડતો દમ પણ બધ થઈ ગયો. કદાચ કોઈક વેળા દમનો હુમલો થતો તો બે ચાર આસન કરી સુઇ જતા દમનો હુમલો શાત થતો અને આરામથી ઉઘ આવી જતી

આથી હું આગ્રહપૂર્વક નિવેદન કરૂં છું કે જેમને ગમે તેટલેા જુનેા જટિલ દમ થયેા હેાય તેમણે દવાના ઉપચાર પાછળ ખેાટેા ખર્ચ ન કરતાં જો તે આસનેાનેા અભ્યાસ કરશે તેા નિઃસંદેહ દમ મટી જશે, આ મારેા વિશ્વાસ છે.

આ અભિપ્રાય મારા જાતિય અનુભવ પછીજ પ્રકાશિત કર્યો છે. કેમકે હુ હવે પૂર્ણ રીતે આરેાગ્યમય જીવન અનુભવી રહયેા છું.

નવરેાજી અરદેશર ભરુચા.
મુંબઈ તા. ૧૩-૪-૪૩.



(૮)

માનવદેહમાં સચ્ચિદાનંદનાં દર્શન

યેાગિરાજ ગુરુવર્ય શ્રી ઉમેશ ચંદ્રજીએ ટુંક સમય-અલ્પ કાળમાં મને યેાગમાર્ગનું કેટલુક જ્ઞાન આપ્યુ. જેથી હું ગુરુજીનેા અવશ્ય ઋણિ છુ.

આપશ્રી આંતરિક પ્રેરણા અનુસાર નિષ્કામ સેવાભાવી રહી જનતાને સન્માર્ગ પર દેારવા બધાજ પ્રકારે પ્રયત્નશીલ રહયા છેા. આથી યેાગવિદ્યામાં આંતરિક ભાવે મગ્ન રહી આપ માનવદેહમાં રહયે અવસ્ય સચ્ચિદાનંદનુ દર્શન પામશેા.

ગુરુદેવ શ્રી ઉમેશચંદ્રજી આસન, પ્રાણાયામ, ષટ્ચક્રભેદન આદિ યેાગવિદ્યાના શ્રેષ્ઠ અનુભવે જ્ઞાન પ્રદાન કરે છે, જેનુ (જ્ઞાનામૃત) પાન સર્વ બંધુએા કરી શકે એના માટે સતત પ્રયાસ કરી રહ્યા છે.

પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા આ સમાજ કલ્યાણ યજ્ઞ કાર્ય [પ્રવૃતિ] માં સફળતા પ્રાપ્ત કરાવે એવી મારી હાર્દિક પ્રાર્થના.

દાસાનુદાસ
મથુરાદાસ હરિદાસ
તા. ૫-૫-૩૮



(૯)

જનસેવાનું પવિત્ર વ્રત

યેાગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીના સમાગમમાં હું કેટલાક વખતથી આવ્યેા છુ. તેઓશ્રી યેાગવિદ્યા દ્વારા જનતામા સ્વાસ્થ્ય, સુખ અને શાંતિ તથા શક્તિનેા પ્રસાદ વહેચી રહ્યા છેા, તેઓશ્રી પૂર્ણ રીતે સુદક્ષ, સેવાભાવી, નિર્લોભિ અને પરેાપકાર ભાવના યુક્ત દેવ પુરૂષ છે. તેમનેા આશ્રમ જનકલ્યાણની ભાવના દ્રષ્ટિએ શ્રેષ્ઠ લાભકર છે. મુબઇની નાગરિક–જનતા તેમના શુભ પ્રયાસ–પ્રયત્નોનું સન્માન કરી એ દ્વારા ઉચિત લાભ ઉઠાવશે, એવી મારી શુભેચ્છા છે. પ્રભુ આપને સફળતા આપે એવી મારી હાર્દિક પ્રાર્થના.

ત્રિભુવન પદમશી મહુવાકર
બી. એ, એલ એલ, બી.
એડવેાકેટ હાયકેાર્ટ
તા. ૨૫-૯-૩૮

---

(૧૦)

હઠીલેા દમ અને શરદી મટયાં

લગભગ બાર વર્ષથી હું હઠીલા દમ અને શરદીથી પીડાતેા હતેા. આથી કેટલીક વાર મારી સ્થિતિ ઘણીજ ભયાનક પણ બની જતી. મારા પંકાએલા નામાંકિત ડાક્ટરાેની સારવાર અને ચિકિત્સા તથા ઇન્જેકશનેા લીધાં પરંતુ દમ અને શરદી ન મટયાં. બે વાર ઓપરેશન કરાવ્યું અને વૈદ્યની પણ સારવાર–ઔષધી લીધી તેા પણ દમ અને શરદી મટયા નહિ, પરંતુ એનેા અતિરેક વધારેા થતેા રહયેા. આથી કેટલીક વાર જીવનની છેલ્લી પળેા પણ આવી પહેાંચી હેાય એમ થતુ

જ્યારથી શ્રીરામતીર્થ યેાગાશ્રમમાં જઇ વિવિધ આસન, નેતિ, ધૌતિ, તથા સૂર્ય નમસ્કાર આસન આદિ ક્રિયાઓ શરૂ કરતા રેાગનેા પ્રભાવ ધીમે ધીમે ઘટતેા ગયેા, જેથી હવે હુ દમ અને શરદીના રેાગથી કાયમનેા સારેા થયેા છુ.

આવા રોગી અને પીડિતોને મારી નમ્ર વિનતિ છે કે તેઓ દવાઓના મૃગજળ પાછળ ન ભમતા યોગાભ્યાસ કરે અને રોગ મુક્ત થાય. કોઇ પણ રોગ માટે યૌગિક ચિકિત્સા અને ઉપચાર સારા થવાને શ્રેષ્ઠ અને સુલભ છે.

હુકુમચંદ ગાંગજી દોશી
મુંબઈ તા. ૨૨-૧૧-૪૨



(૧૧)
યૌગિક ઉપચારોની મહત્તા

શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમના સંચાલક યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીની પ્રાચીન પ્રાકૃતિક રોગોપચારની પધ્ધતિથી મને અતિ સંતોષ થયો.

હુ આત્મ કલ્યાણ આકાંક્ષી જન સમુદાયને વિનતિ કરૂ છું કે તેઓ આ સંસ્થા દ્વારા ઘટતો લાભ લે. આરોગ્ય પ્રાપ્તિ માટે યૌગિક ચિકિત્સા અને ઉપચાર દ્વારા જે સ્થાયી લાભ થાય છે તેવો વિદેશી દવા અને એલોપથી સારવારથી કદી મળતો નથી.શ્રી યોગિરાજ ઘણાજ મિલનસાર અને ઉદાત્ત વિચારના ભાવનાશીલ પુરુષ છે.

શાસ્ત્રી રેવાશંકર મેઘજી દેલવાડકર
અધ્યાપક ડી. એલ સંસ્કૃત પાઠશાળા
ગુલાલ વાડી, મુંબઈ તા. ૮-૧-૪૧



(૧૨)
દમ સમૂળગો મટી ગયો

મારી માતાને ૨૭ વર્ષની ઉમરથી દમ શરૂ થયેલો જે ૨૧ વર્ષ કાયમ રહયો. દમથી છૂટકારો મેળવવા અનેક અંગ્રેજી દવાઓ કીધી પરંતુ કશો પણ ફાયદો થયો નહિ. આખરે યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચન્દ્રજીના શરણમાં ગયા.

મુસલમાન હોવાથી મને યોગવિદ્યામાં વિશ્વાસ ન હતો તો પણ યોગીરાજના આશ્રમમાં શ્રદ્ધા રાખી મારી માતાને યોગાશ્રમમાં લાવ્યો અને બધા ઉપચાર તો ન કર્યા પરંતુ કેટલાક પથ્ય અને કેટલાક આસનોના અભ્યાસથી તેણીનો દમ બહુ જ ઓછો થઈ ગયો. આજે મારી માતાની ઉમર ૪૮ વર્ષની છે. દમના નામ નિશાન કંઈ રહ્યા નથી.

તેણીની બધાને યોગિરાજનો ઉપકાર અને ગુણગાન ગાતી તેમને આશિર્વાદ આપી રહી છે

કુરબાનઅલી મોહમદ
ઠે. રહમતબાઈ હબિબ બિલ્ડીંગ,
ડોંગરી, મુંબઈ ૯
તા ૧૯ ૧૧ ૪૧



(૧૩)

આંખોની દૃષ્ટિમાં અસીમ વૃધ્ધિ

મારી ઉમર ૩૯ વર્ષની છે. મારી આંખની દૃષ્ટિ ઘણીજ ક્ષીણ થઇ ગઈ હતી વાંચતી વખતે અક્ષરો ઘણાજ અસ્પષ્ટઝાંખા દેખાતા જેથી ચશ્માનો ઉપયોગ કરવો પડતો, આંખોમાંથી પાણી પણ ઝરતું. રાત્રે બહુજ ઓછું જોઇ શકાતું. આંખોમાં ગરમી ખૂબ ચઢી ગઇ હતી, અનેક પ્રકારના દેશી અને વિદેશી દવાઓના ઇલાજ કર્યા પરંતુ બિલકુલ લાભ થયો નહિ.

આખરે શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમ મુંબઇ માં યૌગિક આસન આદિના પ્રયોગ શરૂ કર્યાં, પરિણામે મારી આંખોની જ્યોતિ પૂર્ણ રીતે વધી, અને બીજી તમામ ફરીઆદો મટી ગઇ.

પ્રત્યેક ભાઇ બ્હેનને મારો હાર્દિક અનુરોધ છે કે તેઓ પણ મારી પેઠે યૌગિક ઉપચાર દ્વારા લાભ મેળવે

રામચન્દ્ર એસ. કણ્િંક
મુંબઇ તા ૨૬ ૧ ૪૨

(૧૪) યોગ અને કાયાકલ્પ

અપવાસ ચિકિત્સા તથા હરિતકી પ્રયોગથી ગયા વર્ષમા મારૂ વજન ખુબ ઓછુ થઇ ગએતું અને શરીરમાં રીકાશ (એનેમિક કન્ડીશન) આવી હતી શરીર ક્ષય રોગી જેવુ દેખા દેતુ હતુ અનેક પ્રકારની દવાઓ, અને કસરતના પ્રયોગથી પણ હુ મારૂ પૂર્વવત શરીર (સ્થિતિ) પ્રાપ્ત કરી શકયો નહિ.

આખરે પૂજ્યપાદ સ્વામિ શ્રી ઉમેશચન્દ્રજીની દેખરેખમા સામાન્ય આસનો જેવા કે પશ્ચિમોત્તાનાસન, ઉત્થાનપાદાસન, હલાસન, સર્વાંગાસન, બધ્ધ પદ્માસન આદિ ૧૫-૧૫ સેકંડ, શવાસન ૫ મિનીટ તથા પ્રાણાયામ, બે વાર સવાર અને સાંજ, દૂધ અને બપોરનુ એક ટક સાદુ ભોજન લેતા રહેતા ત્રણ સાડાત્રણ માસમા મારૂ વજન ૧૪ રતલ વધ્યુ, થાક, બેચેની, આળશ મટી ગયા હવે શારીરિક સ્ફુર્તિ, માનસિક શાંતિ અને દિવસમા પૂર્ણ આનંદથી જીવી રહયો છુ.

આ દરમ્યાન એક અકલ્પનિય આશ્ચર્ય બન્યુ. ઘણા વખતથી મારા માથાના વાળ ખરતા હતા અને છેલ્લા છ મહિનાથી માથાનો મધ્ય ભાગ [તાલ-ટાલ] સાફ બની ગયો હતો. પરંતુ હવે તે સ્થિતિ રહી નથી, અને ટાલના ભાગ પર પહેલાના કરતા લાંબા અને ઘટ્ટ વાળ ઉગી નીકળ્યા છે.

આમ મારી ડોકટરો અને વૈદ્યોને નમ્ર વિનંતિ છે કે શ્રધ્ધા અને વિશ્વાસ પૂર્વક યોગ વિદ્યાનો અભ્યાસ-અનુષ્ઠાન કરે અને પોતાના ધંધામા એને સ્થાન આપે જેથી કરીને પ્રજાના દુઃખ દર્દો શીઘ્ર સમુળ નષ્ટ કરે તથા સ્વતંત્ર ભારતને કાયાકલ્પ કરવાનો બહુ કીમતિ એવો સહયોગ આપે.

વૈદ્ય નર્મદાશંકર મોરેશ્વર દવે
મુબઇ તા ૨૦-૩ ૧૯૫૯

(૧૫) અસાધ્ય વ્યાધિથી છુટકારો

માથાનુ દર્દ, અશક્તિ, કબજીઆત આદિ વિવિધ વ્યાધિયોથી ભરપૂર એવા શરીરે હુ શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમમા યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચન્દ્રજીને મળ્યો. આવી પરિસ્થિતિમાં

કેટલીક વખત ૭ મહિના સુધી તાવ પણ આવતો આ પરિસ્થિતિનું કારણ યોગિરાજે પિત્તપ્રકોપ જણાવ્યુ. સેવાભાવ અને યોગિક અને પ્રાકૃતિક ઉપચાર દ્વારા ફક્ત એકજ માસમા મારી રોગીન અવસ્થામા ઘણોજ સારો ફાયદો થયો અને પરિવર્તન થયુ હવે હુ સપુર્ણ રીતે નિરોગી છુ.

હુ યોગિરાજ પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા દર્શાવી અન્ય રોગીઓને અનુરોધ કરૂ છુ કે તેમના અસાધ્ય એવા દરદોથી મારા થવા આજેજ પ્રાકૃતિક અને યોગિક ઉપચારો દ્વારા લાભ લે અને આરોગ્ય સાથે દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત કરે

શ્રી યોગીરાજ સબધી કાઇ પણ લખી જણાવવુ મારી બુધ્ધિ–પ્રતિભા બહારની વાત છે, એ શકિત મારામા નથી. મહાપુરૂષનો પરિચય–પરીક્ષા મહાપુરૂષોજ કરી શકે છે.

દેવાજી માલુજી (કચ્છ)
તા ૧૦ ૯ '૩૯

卐

(૧૬) લોક કલ્યાણની સાચી પ્રવૃત્તિ

શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમના સચાલક શ્રી ઉમેશચદ્રજીની પ્રવૃત્તિ વાસ્તવિક આત્મ સુખ, અર્થાત્ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પ્રદાન કરી સામાન્ય જનતાને સાચા સુખ–શાશ્વત સુખ પ્રતિ લઇ જવાની છે આ પવિત્ર ઉદ્દેશથી તેઓશ્રી જનતાની સેવા માટે અહર્નિશ તત્પર છે. આપનુ આ કર્તવ્ય સાચેજ પ્રશસનીય છે પ્રભુ આપના આ સદ અનુષ્ઠાનમા સહાયતા કરે અને આપનો આ કાર્યક્રમ હમેશના માટે સતત રીતે ચાલતો રહે એવી મારી હાર્દિક શુભેચ્છા

મહાદેવ દેશાઈ
લેમિગ્ટન રોડ, મુબઈ ૭
તા ૨૬ ૨ ૩૮

●

(૧૭) બવાસીર (મૂલવ્યાધિ) મટયો

કેટલાયે વર્ષો સુધી મીલમા મિકેનિક ફોરમેનના ઓધ્ધા પર હતો. મારે રહેવાને સુદર નિવાસસ્થાન, ભોજન અને સરળ એવુ જીવન છે. તો પણ કેટલીક વાર શરીર સુસ્ત અને જડ લાગતુ. તેમજ કદિક બવાશીર (અર્શ) નો પ્રભાવ હોવાથી હુ દબાતો રહેતો. હુ કસરત હમેશા નિયમિત કરતો રહેતો. તો પણ મને શ્રેષ્ઠ લાભ મળ્યો ન હતો

કેટલાક વખત પહેલા હુ શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમના સચાલક યોગિરાજ શ્રી. ઉમેશચદ્રજી ને મળ્યો શ્રી યોગિરાજે યોગાભ્યાસના શ્રેષ્ઠ લાભ માટે વિશ્વાસ પ્રાપ્ત કરાવ્યો તે મુજબ રોજ નિયમીતપણે યોગાશ્રમમા પ્રાણાયામ, આસન આદિ યોગાભ્યાસ કરતો. મારી ઉમર ૬૯ વર્ષની હતી અને થોડાજ સમયમા ૭૦ મા વર્ષમા પ્રવેશ કરવાનો પ્રારભ હતો

આ જણાવતા મને ઘણોજ આનદ થાય છે કે યોગાભ્યાસથી મારા શરીરની સ્ફુતિ ઘણીજ વધી અને ચપળતા આવી. શરીર હલકુ લાગવા માડયુ. પરિશ્રમનુ કામ કરવા છતાં થાક લાગતો નથી. બવાસીર (હરસ–મસા) માથી જે લોહી ઝરતુ તે બધ થઇ ગયુ, અર્થાત હરસના રોગથી સપૂર્ણ રીતે છુટકારો મળયો. ભૂખ કકડીને લાગવા માડી, ઝાડો અને પિશાબ નિયમીતપણે સાફ આવવા લાગ્યા. હવે જુલાબની ગોળી લેવી પડતી નથી, કારણ કે મળાવરોધ (કબજીઆત) ની ફરીઆદ હવે રહી નથી. મન શાત અને એકાગ્ર રહે છે.

ખરેખર ગુરુજીનો સ્વભાવ મમતાળુ, મિલનસાર, નિસ્વાર્થ સેવા ભાવી, અને ઉત્સાહવર્ધક છે. આજ કારણે યોગાશ્રમમા યોગાભ્યાસ કરતા ભાઇ બહેનોને વધારે અને વધારે શારીરિક અને માનસિક લાભ મળે છે અને તેઓ આત્મ કલ્યાણના માર્ગે વળે છે

માર હાલનુ જીવન–ઉમર વધારે છે, તો પણ ઓછી ઉમર વાળાના જેવુ મારુ વર્તન હાવભાવ અને હલન ચલન સારામા સપૂર્ણ રીતે વિદ્યમાન છે મન યુવાવસ્થાની જેમ ઉત્સાહી અને ઉચ્ચ વિચારોથી હમેશા ઓતપ્રોત રહે છે અને હું પ્રસન્ન ચિત્ત હોઉ છું. કેટલીક વાર શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમમા જઇને સચાલક શ્રી ઉમેશચદ્રજી યોગીરાજનુ દર્શન કરી શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિકારક અને આત્મ કલ્યાણ

વિષય અંગેના પ્રવચન-આખ્યાનો સાંભળું છું. જેથી યોગાશ્રમમાં આવતા અનેક જિજ્ઞાસુ ભાઈબહેનો અને મને લાભ મળતો રહયો છે.

ભારતમાં આવા અનેક યોગાશ્રમોની ઘણીજ આવશ્યકતા છે. કારણ કે ઈસ્પીતાલો અને રૂગ્ણાલયો (દવાખાના) માં આશ્રય લેવાથી શારીરિક તેમજ માનસિક રોગોનો મમુળગો નાશ થતો નથી, પરંતુ તેથી રાહતનોજ આરામ મળે છે આથી મારી આમ જનતાને વિનમ્ર વિનતી છે કે તેઓએ ઇસ્પિતાલ અને દવાખાનાનો આશ્રય ન લેતાં, યોગાશ્રમોના શાન્તિ યુક્ત વાતાવરણમાં યોગાભ્યાસના કાયમી લાભોથી આનંદ મેળવવો જોઇએ. તેમજ લાંબુ આરોગ્ય અને અલૌકિક સુખ શાંતિનો અનુભવ કરવો.

હું પારસી હોવા છતાં પણ શાકાહારી છું. હિંસાને પ્રોત્સાહન આપતા માંસાહારનો વિરોધી છુ અને તેને ઉચિત ગણુતો નથી. તેમજ શરીર અને મનને લાભ આપતા સાત્વિક શાકાહારનો નિત્ય ઉપયોગ કરું છું.

હીરજી નવરોજી મિસ્ત્રી
દાદર-મુંબઈ.
તા. ૨૯-૭-૫૮



(૧૮)

યોગાભ્યાસનો અલક્ષ્ય તેમજ અદ્ભૂત લાભ

મારું આરોગ્ય બગડયુ હતું. ભયંકર શરદીથી હું પીડાતો હતો. છીંકો આવતી તો એકી સાથે પચાસો ઉપરાંત આવતી અને નાકથી પાણી પણ વહ્યા કરતું.

શ્રી ઇશ્વરકૃપા અને શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમના સંચાલક યોગીરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજી દ્વારા પ્રાપ્ત થએલ યૌગિક ક્રિયાના અભ્યાસથી મને સંપૂર્ણ લાભ થયો, અને ચાર મહિનાના સતત નિયમિત યોગ અભ્યાસથી ઉપર જણાવેલી મારી તકલીફો સંપૂર્ણ રીતે દૂર થઈગઇ. હવે હું પૂર્ણ રીતે નિરોગી છું. યોગાભ્યાસ દ્વારા શારીરિક અને માનસિક

સામર્થ્ય મળે એટલુંજ નહિ, પરંતુ આયૌકિક અને પારલૌકિક સુખ—સમૃધ્ધિ પણ મળે છે, એમાં જરાએ સંદેહ—શંકા નથી. જનતાએ તે દ્વારા અવશ્ય લાભ મેળવવો જોઇએ.

રામનરેશ મિશ્ર શાસ્ત્રી
સાહિત્યાચાર્ય.
પ્રતાપગઢ (ઉત્તર પ્રદેશ)
તા ૮ ૩-૩૯



(૧૯)
શરદી અને ગળાના રોગથી મુક્તિ

અનેક વર્ષોથી હું શરદી અને ગળાના રોગે પીડાતો હતો. ડૉક્ટરી ઇલાજ—સારવારથી થોડા વખત માટે આરામ રહેતો, પરંતુ થોડાજ વખતમા આ રોગ વિકૃત સ્વરૂપ ધારણ કરી બહાર આવતો. દિવસભર વારવાર છીંકો આવ્યા કરતી અને નાકથી પાણી વહ્યા કરતુ. પરિણામે મને પુષ્કળ તકલીફ અને નારાજી વેઠવી પડતી છેલ્લા ચાર માસથી શરદી ભયંકર સ્વરૂપ ધારણ કરી બેઠી હતી. આ સમયે ડૉક્ટરની સારવારથી પણ કશોજ ફાયદો થયો નહિ આખરે હું શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમમા પ્રાકૃતિક ઉપચાર અંગે દાખલ થયો

સ્વામી શ્રી ઉમેશચન્દ્રજીની સલાહ અનુસાર જુદા જુદા આસનોનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો. પાચ છ દિવસમાજ આસનોનો પ્રભાવ જણાયો અને શરદીનો પ્રકોપ શાંત થવા લાગ્યો

નેતિ, ધૌતિ અને આસનોના અભ્યાસથી એક મહિનામા જ શરદી સંપૂર્ણ નષ્ટ થઈ ગઇ છાતીમા હંમેશા પીડા રહેતી હતી તે પણ યોગાભ્યાસ અને શ્રી રામતીર્થ બ્રાહ્મી તૈલના માલિશ (રોજ સ્નાન અગાઉ અડધો કલાક) કરવાથી ઘણો જ લાભ થયો અને છાતીનો દુઃખાવો પણ મટી ગયો હવે હું સંપૂર્ણ રીતે પહેલાના જેવુ જ આરોગ્ય અનુભવુ છુ. ભુખ પણ ઉઘડીને લાગે છે, ભોજન સારી રીતે પચે છે. મન પ્રસન્ન ચિત્ત રહે છે હવે મને કોઇપણ પ્રકારનો રોગ વિકાર રહયો નથી.

હું દૃઢ વિશ્વાસથી હવે કહી શકું છું કે કોઈપણ રોગથી મુક્ત થવાને યોગાભ્યાસ આસન ચિકીત્સા-ઉપચાર ખરેખર નિઃસંદેહ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. શ્રીસ્વામીજી સાચી લાગણી પૂર્વક અને હાર્દિક પ્રેમથી આસન, નેતિ, ધૌતિ આદિ યોગિક ક્રિયાઓની સલાહ અને શિક્ષણ આપે છે. જેઓ તન અને મનને સુદૃઢ અને શકિતશાળી બનાવવા ઇચ્છતા હોય અને જેઓ કોઇપણ રોગથી પીડાતા હોય તેમણે સાચું અને શાશ્વત સુખ અને આરોગ્ય મેળવવાને યોગાભ્યાસનો આશ્રય લેવોજ જોઇએ.

છોટાલાલ એન. માસ્તર

મુંબઇ તા. ૧-૫-'૪૩.



(૨૦)
યોગાભ્યાસ દ્વારા અનેક રોગમાંથી મુક્તિ

મારા શરીરમાં અનેક પ્રકારના રોગો જેવા કે અપચો, આળસ [બેચેની], મળબધ્ધતા, વીર્યદોષ, પાંડુરોગ, અશક્તિ, માથામાં [મગજે] ચક્કર આવવા આદિ અનેક નાના પ્રકારની તકલીફથી હુ કંટાળી ગયો હતો. આ બધી તકલીફોથી છુટકારો મેળવવા મે વૈદ્ય અને ડોક્ટરોની અનેક પ્રકારની ઔષધિ, દવાઓ અને ઇન્જેક્શનો લીધાં પણ રોગોનું શમન કરવા તે બધા પ્રયત્નો નકામા નીવડયા.

આખરે કંટાળીને મેં શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમનુ શરણુ લીધુ. ત્યાં યોગાભ્યાસ, પેટનું માલિશ, અને અન્ય નૈસર્ગિક ઉપચાર દ્વારા પહેલાના જેવી ફરીથી તંદુરસ્તી મેળવી હવે હું સંપૂર્ણ રીતે નિરોગી અને સશક્ત થયો છુ.મારી શારીરિક શકિત ઉત્તરોત્તર વધતી ગઇ છે.

મારી જેમજ મારી ધર્મપત્નિ પણ અનેક પ્રકારની તકલીફથી દુઃખી હતી. આજ દિન સુધી અમને એક પણ સંતાન નહોતું. ડોક્ટરોના ઉપચારથી અસફળતા પામતા હુ મારી પત્નિને પણ શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમના શરણમાં લાવ્યો. પૂ. સ્વામીજીએ તેણીને પણ યોગિક ચિકિત્સા શરૂ કરી. મને આ જણાવતા આનંદ થાય છે કે થોડા જ મહિનાની પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાથી મારી પત્નિ પણ સર્વ પ્રકારના રોગોથી મુક્તિ પામી, સંપૂર્ણ સ્વસ્થ થઇ છે અને અમને પુત્ર પ્રાપ્તિ પણ થઇ છે.

આથી મને પૂર્ણ વિશ્વાસ થયો છે કે યૌગિક અને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા સાથેસાથ અતિ લાભદાયી અને કલ્યાણકારી છે. તેનુ આયોજન કરનાર પૂ સ્વામીજી પ્રમશા અને ધન્યવાદને પાત્ર છે.

ગેનૂ ગણપત તપે
મુબઇ તા ૧૦-૯-૫૧



(૨૧)

મારો અનન્ય અનુભવ

મારા શરીરના જમણા પડખે (પાસળી નીચેના ભાગમા) ઘણીજ પીડા અને ખેચાણ રહ્યા કરતુ હતુ લગભગ ત્રણ વર્ષથી આ રોગથી હુ પીડાતો હતો આના કારણે મારાથી કોઇપણ કામકાજ કરવુ, બેસવુ, ઉઠવુ, ખાવા-પીવામા તેમજ વાત ચીત કરવામા કશો આનદ ઉમગ મેળવી શકાતો નહિ

આના સકજામાથી બચવા મે પ્રખ્યાત વૈદ્ય, ડાક્ટરો અને હકીમોની દેશી અને વિદેશી દવાઓ તેમજ ઇન્જેકશનો લીધા પરતુ કશોજ ફાયદો થયો નહિ અને પહેલાની જેમજ દુખી અને રોગથી પીડાતો રહયો આખરે એક શુભેચ્છક મિત્રની સલાહ સુચના અનુસાર શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમમા દાખલ થયો

શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમમા એક મહિનો લાગટ યોગાભ્યાસ—આસન, પ્રાણાયામ, ધૌતિક્રિયા, સૂર્યકિરણ ચિકિત્સા, જલોપચાર આદિ કરવાથી મારો રોગ સંપૂર્ણપણે મટયો અને હવે મારા શરીરમા કોઇ પણ પ્રકારની તકલીફ નથી તેમજ હુ પહેલાની જેમ સ્વાસ્થ્ય અનુભવી રહયો છુ

ઠાકુર પ્રસાદ રામદાસ
મુબઈ તા ૨૯-૯-૪૧



(૨૨)
ધાર્યાં કરતાં શરીરના વજનમાં સુંદર વધારો થયો

શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમમાં યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીના સાન્નિધ્યમાં મેં ૭ મહિના સુધી આસન, પ્રાણાયામ, મુદ્રા આદિનો અભ્યાસ કર્યો, પેટની માલિશ પણ ચાલુ રાખી. આશ્રમમાં દાખલ થવા અગાઉ મારી શારીરિક પ્રકૃતિ અને માનસિક સ્થિતિ ઘણીજ ક્ષીણ–નિર્બળ હતી. અન્ન પાચન સારી રીતે થતું નહિ. ઉપરોકત યોગાભ્યાસ પછી હવે મારી પ્રકૃતિ (શરીર સ્વાસ્થ્ય) માં સંપુર્ણ સુધારો થયો છે, તેમ અંગ, પ્રત્યંગો સ્વાસ્થ્ય અને સુંદર તથા સશક્ત બન્યા છે. મારા વજનમાં પણ ધારવા કરતાં સુંદર વધારો થયો છે.

જયદેવ મુહિર
માટુંગા–મુંબઈ તા ૨૨-૧-૪૧



(૨૩)
નેત્ર રોગથી છુટકારો

મારી આંખો ટુંકીદૃષ્ટી (માયોપિયા) રોગથી પીડિત હતી. અનેક પ્રકારની આયુર્વેદિક તેમજ એલોપથિ સારવાર લીધી, પરંતુ કોઇપણ પ્રકારનું આશાસ્પદ પરિણામ ન આવ્યું જેથી હું પ્રાકૃતિક અને યોગિક ચિકિત્સા અંગે પ્રવૃત થયો.

મને આ લખી જણાવતાં આનંદ થાય છે કે શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમમાં યોગિરાજના સાન્નિધ્યમાં ફકત બેજ માસના ટૂંક સમયમાં મારી આંખોને અત્યંત લાભ મળ્યો, અને પહેલાની પેઠે સંપૂર્ણ રીતે રોગમુકત થયો.

કેવળ યોગિક અભ્યાસ કારણે જ મારા સ્વાસ્થ્યમાં ચમત્કારિક શુભ પરિવર્તન થયું ખાચે સાચ હવે મને વિશ્વાસ થઈ ગયો છે કે યોગિક સાધના–ઉપચાર યોગાભ્યાસ વર્તમાન ડાકટરોની એલોપથિ અને વિજ્ઞાનથી પણ શ્રેષ્ઠ અને સફળતા દાયક છે. હું આશા રાખું છું કે ભારતીય જનતા વર્તમાન ઔષધિ ઉપચાર અને ડાકટરોની ચિકિત્સાના મૃગજળ પાછળ ન પડતાં, પ્રાકૃતિક અને યોગિક ચિકિત્સા દ્વારા લાભ લેશે,

કેમકે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા સરખામણીમાં આર્થિક દ્રષ્ટિએ ઔષધી ઉપચાર કરતાં ઘણીજ સસ્તી, સુલભ અને ફળદાયક છે.

આપનો વિશ્વાસુ

એસ. વિ. નાગર કટ્ટી

ગ્રાઉન્ડ ઇંજીનિયરીંગ સ્ટુડન્ટ

કરાંચી એરો કલબ

તા. ૬-૫-૪૧



(૨૪)
યોગિક અને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાનો અપ્રતિહત પ્રભાવ

હું નીચે સહી કરનાર પ્રભાકર હરી જોશી કેટલાંય વર્ષોથી આમવાત, પિત્તવિકાર, અશક્તિ, શરીરનુ અલ્પ વજન અને ઝીણો તાવ જેવા વ્યાધિથી પીડિત રહયો છું. અનેક પ્રકારના ઉપચાર—જેવા કે, આયુર્વેદિક, એલોપથી અને પરચ્યુ ઉપચાર કરાવવામાં ધન અને સમયનો અપવ્યય કરવા છતાં પણ આરામ મળ્યો નહી. ત્યાર પછી આખરી ઉપચારના રૂપમાં મેં, શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમ (દાદર, મુંબઈ ૧૪.) નો આશ્રય લીધો. આજપણ અહિં, મારી યૌગિક તેમજ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાનાં વિધાન ચાલુંજ છે. આશ્રમમાં દાખલ થયા પછી, હવે મારા જીવનમાં આશાજનક પરિવર્તન થયુ છે અને શરીરનું વજન નધાર્યા પરિમાણમાં વધી રહ્યું છે. ઉપર્યુક્ત વ્યાધિઓની યાતનાઓમાંથી હાલ હું પૂર્ણ રીતે મુક્ત થઇ ગયો છું. હવે મારા શરીરમાં કંઇપણ બિમારી નથી. હવે મને નવું જીવન પ્રાપ્ત થયું છે. આપેજ ખરેખર હું વિશ્વાસ મુકતા શિખ્યો છું કે, યૌગિક તથા પ્રાકૃતિક ઉપચારોમાંજ શારીરિક તથા માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. આ સિવાય, હું સૂર્યનમસ્કાર પણ કરૂં છું. સૂર્યનમસ્કારમાં અનેક આસનોનો સમાવેશ થાય છે; જેના પરિણામે, શરીરનાં અંગ – પ્રત્યંગને અનેક પ્રકારના લાભ મળે છે.

રૂમ નં. ૬. ઇરાની ચાલ,
ન. ચિ. કેળકર રોડ,
દાદર, મુંબઈ ૨૮.

પ્રભાકર હરી જોશી

૨૫૯-૧૯૫૮.

(૨૫)

બિહાર રાજ્યના સહકારિતા, પશુ પાલન અને કાનૂન મંત્રી જગતનારાયણ લાલના હૃદય ઉદ્દગારો

શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમ, મુંબઈ [૧૪] તેમજ તેના સંસ્થાપક યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીને જોતાં તેમજ તેમને મળવાથી મને ઘણોજ આનંદ થયો. મને વધુ આનંદ એ જાણી થાય છે કે યોગિરાજજી પારિવારિક જીવન વ્યતીત કરતા હોવા છતાં, તેમજ કોઈ સરકારી યા અર્ધસરકારી સંસ્થાનો સહેજ પણ સહારો લીધા વિના, લગભગ ૨૫ વર્ષોથી [સ્થાપના કાળ સને ૧૯૩૩] સ્વાવલંબનના આધાર પર આ સંસ્થા ચલાવી રહયા છે. સ્વામીજી બાળકો તેમજ બાળકોની માતા, તેમના માર્ગમાં શ્રધ્ધા વ્યક્ત કરતાં, અનુયાયી છે અને તેઓએ પણ આસનોના અભ્યાસમાં ઘણી સારી પ્રવીણતા પ્રાપ્ત કરી છે.

અત્રે, દરરોજ સવાર સાંજ, આસનોની શિક્ષા અને શનિવાર તથા રવિવારના રોજ યોગ, ઉપનિષદ વિ. વિષયો પર ઉપદેશ આપવામાં આવે છે.

હું આ આશ્રમને તેમજ તેના સસ્થાપક અને સચાલક યોગિરાજને, તેમના આ પવિત્ર પ્રયાસ માટે અભિનંદન આપુ છું. તેમજ ઉત્તરોત્તર ઉન્નતિની મંગલ કામના ઇચ્છું છું. આ આશ્રમની સાથે મારા ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી રામતીર્થજી મહારાજનુ નામ જોડાયેલું છે; આથી મારે માટે તો તે વધુ પ્રિયતર છે.

યોગિરાજજીને, સપરિવાર બિહાર પધારવાનુ તેમજ યોગાસનો અને યોગના પ્રચારમાં પૂર્ણ સહયોગ આપવાનું જણાવ્યું છે. આથી આ યોગાશ્રમને માટે મારા તરફથી નાનીસી પુષ્પાંજલી ઐચ્છિક અનુદાનના રૂપમાં રૂ. ૧૫૧) પ્રદાન કરૂં છું.

જગત નારાયણલાલ
મંત્રી, સહકારિતા, પશુપાલન અને કાયદો.
બિહાર, પટના
તા. ૫-૧૧-૧૯૫૮

卐

(૨૬)

શ્રી. રામપ્યારી દેવી, એમ. એલ. સી. (પટના, બિહાર)

શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમની મુલાકાત લેવાનું મને આજ સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત થયુ. આ આશ્રમ તથા આશ્રમનો કાર્યક્રમ તેમજ યોગિરાજ શ્રી. ઉમેશચંદ્રજીનાં દર્શન માત્રથીજ હુ પ્રભાવિત થઇ. માનવ-સમાજને સાચી માનવતાનો માર્ગ શિખવવા માટે શ્રી યોગિરાજજી પ્રયત્નશીલ છે. માનવતા માટે સ્વસ્થ શરીર અને સ્વસ્થ મન અનિવાર્ય છે. આજ માર્ગો દ્વારા મનુષ્ય આત્મસાક્ષાત્કાર કરીને ઇશ્વર સમીપ પણ પહોચી શકે છે. આ સસ્થા દ્વારા મનુષ્ય શારીરિક, માનસિક તેમજ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરી શકે છે. હુ આ સસ્થાની સફળતાની મગલ કામના વ્યકત કરુ છુ. આવી સસ્થાની દેશને ઘણી આવશ્યકતા છે.

રામપ્યારી દેવી
એમ. એલ. સી.
પટના, (બિહાર)
તા. ૫-૧૧-૫૮

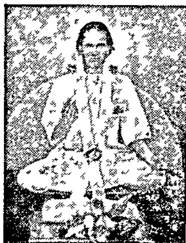
શ્રીમતી રામપ્યારી દેવી એમ. એલ. સી, બિહારના સહકારિતા, પશુપાલન અને કાનૂન-મત્રી શ્રી જગતનારાયણલાલનાં વિદુષી ધર્મપત્નિ થાય છે.





યોગિરાજ શ્રી. ઉમેશચંદ્રજી (સ્વામીજી)







સંક્ષિપ્ત જીવન - પરિચય

વર્તમાન જડ–ચેતન જગતમાં માનવ સૃષ્ટિની શરૂઆતથીજ શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક નિર્માણ તેમજ પરિષ્કારના પ્રયાસ નિરંતર રૂપે ચાલ્યા આવે છે. માનવ નિરંતર સુખ, શાંતિ, આનંદની શોધમાં વ્યસ્ત રહે છે વૈદિક કાળના ઋષિમહર્ષિઓએ આ મહાન સ્થિતિઓ સંપાદન કરવા માટે પોતાની અલૌકિક તેમજ અનિર્વચનીય શક્તિ અને સામર્થ્ય તેમજ સ્થિતપ્રજ્ઞ બુધ્ધિથી જે લોક–મંગલમય વિધાન ધડયા

તેમજ જે સાર્વભૌમ નિયમ નિર્ધારિત કર્યા–તે નિઃસ દેહ સમસ્ત વિશ્વ માટે પાલનીય તથા સુખ, શાંતિ અને આનંદની અનુભૂતિ કરાવવામાં સમર્થ છે. અગર આજનો અશાંત માનવી આ નિયમોનું પોતાના જીવનમાં યથોચિત પાલન કરે અને તદનુસાર જીવન–વ્યવહારનું સંચાલન કરે તો વિશ્વ આજેજ સ્વર્ગમાં રૂપાંતર થઇ જાય અને જનગણ દેવત્વની પ્રતિમા–પ્રભાથી ઉદ્દીપ્ત બની જાય. ભારતમાં અત્યારે પણ, તે વિશ્વ-મંગલકારી મહર્ષિઓની પરંપરા અવિચ્છન્નપણે ચાલી રહી છે અને તેના ઉત્તરાધિકારી પોતાની પ્રતિભાનો સદ્ઉપયોગ માનવ–હિતમાં કરતાં કરતાં, સુયશ અને ઐશ્વર્યનું અર્જન કરી, પોતાના ઐહલૌકિક જીવનની સફળતા ચરિતાર્થ કરે છે. પોતાની આવી પ્રકૃતિપ્રદત્ત શકિતનો સુયોગ્ય વિનિયોજન કરે છે અને આ શુભ પ્રવૃત્તિ તેમના વ્યવહાર અને પરમાર્થનું સાધન બની ગઈ છે. યોગશાસ્ત્ર, આ વ્યાપક અને વિરાટ સવિધાનનું એક ચિન્મય અને મહત્વપૂર્ણ પરિચ્છેદ છે. વિદ્વાનોનો મત છે કે સાંખ્યદર્શન અને યોગદર્શન એકજ ત્રાજવાનાં બે પલ્લાં છે.–એકજ રથનાં બે ચક્ર છે. સાંખ્યા સિધ્ધાંતનુ નિદર્શન કરે છે જ્યારે યોગ, તે સિધ્ધાંતને વ્યાવાહારિક સ્વરૂપ પ્રદાન કરે છે,કાર્યરૂપમાં પરિણત કરે છે. સાંખ્ય સિધ્ધાંતોનું પ્રતિપાદક-ઉદ્‌ઘોષક માત્ર છે, જ્યારે યોગ સિધ્ધાંતોનું પ્રતિપાલક છે; સાખ્ય શાસ્ત્રીય દર્શન છે; યોગ વ્યાહારિક દર્શન છે. સાંખ્ય રસ્તો બતાવે છે ત્યારે યોગ એક માર્ગ છે જેની પર ચાલી સાધક પોતાના જીવન લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ કરતાં કૃતકૃત્ય બને છે.

શ્રી યોગિરાજનો સંયમ

અસ્તુ, આવાજ મહાપુરુષોની પંક્તિમાં યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીનું આસન સ્થાન પણ અતીવ ઉચ્ચ છે. શ્રી સ્વામીજી મહારાજ સંયમના સાકાર સ્વરુપ છે. એક તરફ, તેઓ ગૃહસ્થાશ્રમના કર્તવ્યનું સંપૂર્ણપણે પાલન કરે છે અને બીજી તરફ યૌગિક જીવનચર્યાનું વિધાન કરતાં, યથોચિત સયમની સ્થિતિ પર પણ પ્રતિષ્ઠિત છે. તે યથાર્થવાદી પણ છે, આદર્શવાદી પણ છે; સંગી પણ છે–નિઃસંગી પણ છે. તેઓ સામુદાયિક સાધના પણ કરે છે, એકાંતિક સાધના પણ તેમના જીવનનું એક પ્રમુખ અગ છે. એક તરફ, સ્વામીજી જીવનમાં વ્યાવહારિક કર્તવ્યોનુ કઠોરતાપૂર્વક પાલન કરે છે. બીજી તરફ, તેમની આદર્શ મૂલક દિવ્ય ભાવનાઓ સદૈવ સજાગ રહે છે. સ્વામીજીમાં વ્યવહાર અને પરમાર્થનો અદ્‌ભુત સમન્વય છે અને તેઓશ્રી ભારતીય રાષ્ટ્રની ઐતિહાસિક વિભૂતિ છે. તેમના મહાન કાર્ય જન-જીવનને માટે સદૈવ સ્પૃહા સ્પદ બની રહેશે.

વ્યક્તિત્વનું પ્રભાવશાલી સ્વરૂપ

પ્રભાવશાળી અને ઉર્ધ્વગામી વ્યક્તિત્વ બનાવવા માટે આત્મસામર્થ્ય, આત્મ-વિશ્વાસ, આત્મદક્ષતા અતિ આવશ્યક સાધન છે. એમ તો જગતમાં માનવીના પ્રત્યેક 'ઘટક'નો કોઇને કોઇ પ્રકારે ઉપયોગ થતોજ હોય છે, પરંતુ તે વ્યક્તિત્વનું સામાન્ય (જનરલ) સ્વરૂપ ગણાય. કેટલીક વ્યક્તિઓ એવી હોય છે, જે આવા સામાન્ય લોકથી સર્વથા પૃથક્ જણાય છે. તેમનું વ્યક્તિત્વ અસાધારણ અને મૌલિક હોય છે. તેમનામાં કાંઈક વિશેષ સામર્થ્ય અને પ્રતિભાનાં દર્શન થાય છે. અને પોતાની પારદર્શક શક્તિથી તેઓ માનવીના અંતસ્તલ સુધી પહોંચી જાય છે. તેઓ, તેમની અલૌકિક મહત્તાથી વિશ્વ–માનવતાને કૃતાર્થ કરે છે. યોગિરાજ–આવા મહાજનોમાંના એક છે. તેમનું જીવન સાચેજ અત્યંત વિસ્તૃત અને વ્યાપક છે. સ્વામીજીને પોતાની સ્વતંત્ર–અનોખી સત્તા છે; મૌલિક વ્યક્તિત્વ, આત્મબલ, શાલીનતા અસાધારણ વ્યવહાર કુશળતા તથા રચનાત્મક જીવન લક્ષ્ય છે. નિર્માણની તરફ નિરન્તર ઉન્મુખ કર્તવ્ય–ક્ષમતા અને માનવીને અમરત્વની નજીક લઈ જવાની મહતી આકાંક્ષા છે. આ પ્રમાણે માનવમાત્રને ચિરંતર સ્વાસ્થ્ય – સુખ પ્રદાન કરવામાં અને તેમની જીવન–વૃત્તિઓને ઉર્ધ્વગામી બનાવવામાં પ્રયત્નશીલ સ્વામીજી સાચેજ પરમાત્માના વરદ દૂત છે. તેમની કાર્યવૃત્તિમાં માનવ-કલ્યાણની ઝાંખી જણાય છે. તેમની બહુમુલ્ય સેવાઓ માનવીને માટે વરદાન છે. સ્વામીજી કર્તવ્ય પરાયણતાની પ્રતિમૂર્તિ છે. આ કારણથીજ, રાષ્ટ્રના લોક જીવનને ઉચ્ચ સંસ્કાર અને વ્યવહારકુશળતાથી સમ્પન્ન બનાવવામાં તેમના પ્રયોગ સદૈવ સફળ રહ્યા છે. ભલેને સાંઘાતિક જેવા રોગથી મનુષ્ય જર્જરિત હોય, આત્મવિશ્વાસથી ઉદભૂત સ્વામીજીની આશા અને આશ્વાસન પૂર્ણ અમૃતવાણી રોગીના લગભગ અડધા રોગને તત્ક્ષણ સમાપ્ત કરે છે. જે લોકોને સ્વામીજીના સાન્નિધ્યમાં યોગાભ્યાસ કરવાનુ સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત થયુ છે, તેઓ રોગી યા નીરોગી ખરેખર જાણતા હશે કે સ્વામીજી તેમના આ શુભ અનુષ્ઠાનને કેટલી તત્પરતા અને કેટલી લગનથી સંચાલિત કરે છે. જીવનમા નિરાશા પ્રાપ્ત કરી ચુકેલા કેટલાય રોગી, સ્વામીજીના સાન્નિધ્યમાં આવતાંજ તન અને મનથી પુર્ણતયા નીરોગી બન્યા. એવા કેટલાય અસાધ્ય રોગીઓનો ઉધ્ધાર સ્વામીજીએ કર્યો છે. અને તેઓને આશામય તેમજ સુખી ગૃહસંસાર સ્વર્ગનો આનંદ પ્રાપ્ત કરવા યોગ્ય બનાવ્યા છે. જે રોગમુક્ત લોકોએ સ્વામીજીની દેખરેખ હેઠળ યોગ અને આરોગ્યની સાધના કરી, તેઓ શારીરિક

અને માનસિક રૂપથી અધિક ચૈતન્યમય બની ઐહિક અને પારમાર્થિક સફળતાનો રમા સ્વાદ કરી રહ્યા છે, તેમજ જીવનનો સફળ સદુપયોગ કરે છે.

અસ્તુ, ભારતવર્ષ આ રીતે, મહાન યોગીઓ, આધ્યાત્મિક નેતાઓ અને વ્યાવહારિક જીવન દર્શન અનુષ્ઠાતાઓ તથા શિક્ષકોનો દેશ છે. અહિ એવી દિવ્ય વિભૂતિઓનુ સદૈવ અવતરણ થયા કરે છે, જે ભૌતિકતાના જડવાદી અંધકારને ચીરી પોતાની ઉર્જ્વસિત આત્મજ્યોતિનો પ્રકાશ ફેલાવી રહી છે. આજપણ ભારતની આ પરંપરા અક્ષુણ્ણ છે આજ અમારી વચ્ચે, યોગિરાજ શ્રી. ઉમેશચન્દ્રજી મહારાજ એવી વિરાટ શકિત અને દિવ્ય જ્યોતિના રૂપમા વિદ્યમાન છે જેમણે પોતાના શુભ પ્રયાસો અને શુભ આશીર્વાદના પ્રભાવથી અનેક માનવીના નિરસ જીવન મરૂસ્થલને આશાના નંદન નિકુંજ બનાવી દીધા છે પરાજયની ભાવનાને વિજય ઉલ્લાસથી ભરી દીધા છે અભિશાપને વરદાનમા બદલ્યા છે જ્યા દુઃખ અને કલહનુ રૂદન સંભળાતુ હતુ ત્યા આજ શાંતિનું ઉલ્લાસમય સામ્રાજ્ય ફેલાવ્યુ અને જીવનના મધુર મંગિતના કલરવથી આસપાસના વાતાવરણને પુલકિત કરી મુક્યુ છે

શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમ

યદ્યપિ ભારતના રાષ્ટ્રીય ચરિત્રમા અનેક ત્રુટિયો જોવામા આવી છે તેમજ વવિધ જાતિઓના સમાગમમા આવ્યાથી ભારતજનોની શ્રધ્ધા, પરમાત્માના અસ્તિત્વની અવહેલના કરવા લાગી છે અને જનતા પોતાને ફાવે તે પ્રમાણે આચરણ કરી રહી છે કેટલાય વિચારવાન માણસો પણ ભારતીય ચરિત્રની આ અવદશા નિહાળી આકુળ અને નિરાશ બન્યા છે પરંતુ હું આ નિરાશાવાદને સમર્થન આપતો નથી તેમજ તે પરિસ્થિતિ સ્વભાવિક છે એમ પણ માનતો નથી કે ભારતની પરિસ્થિતિમા સુધારણાની કાઈજ આશા નથી તેમજ ભવિષ્યમા દેશ અત્યંત હીન સ્થિતિપર પહોચી જશે, કેમકે અમારી સંત-પરંપરા આજપણ અક્ષુણ્ણ છે અને મહાત્મા તુલસીદાસ, સ્વામી વિવેકાનંદ સ્વામી રામતીર્થ, મહર્ષિ અરવિંદ ઘોષ, ચૈતન્ય મહાપ્રભુ, સન્ત નામદેવ, તેમજ મહાત્મા ગાંધી, જેવા આધ્યાત્મિક મહાપુરુષોની જન્મદાત્રી ભારત-ભૂમિમા આજપણ, એવા સન્ત -મહાત્માઓનુ અસ્તિત્વ વિદ્યમાન છે જેમની પુણ્યમય પવિત્ર પ્રવૃત્તિઓ અને સદ્‌વિચારો તથા સદુપદેશોથી ભારતીય જન પ્રભાવિત થઇ છે અને તેઓના જીવનમા એકપ્રકારની હલચલ ઉત્પન્ન થઈ છે યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચન્દ્રજી પણ એવાજ વિરલ મહાત્માઓમાના એક છે એવા લોકોત્તર જ્ઞાનદાતા મહપુરુષ જગતમાં નિરર્થક જન્મ

ધારણ કરતા નથી. નિશ્ચયપણે આવા મહાત્માઓનુ અસ્તિત્વ કોઈ મહત્ ઉદ્દેશ્ય માટેજ હોવુ જોઈએ શ્રી. યોગિરાજજીના જીવનનો આદર્શ–સત્ય, પ્રેમ, અને જન–સેવા છે પોતાના સ્નેહ અને પ્રેમપૂર્ણ ઉદ્ગારોથી તેઓ પીડિત માનવીઓને અભય–વરદાન આપે છે તેમના સમાગમમા આવતી પ્રત્યેક વ્યક્તિ સ્વભાવત: ઉત્કંઠિત અને ઉત્સાહિત બને છે. મુબઈમા શ્રી યોગિરાજના વરદ્ હસ્તે સ્થાપિત યોગાશ્રમ, જેમા યોગિરાજજી સ્વયમ્ સાધકોને યોગશિક્ષા આપે છે, ફલસ્વરૂપે, આશ્રમનુ કર્તવ્યાનુષ્ઠાન સફળ અને યશસ્વી રહ્યુ છે અને આશ્રમ નિરતર વિકસીત, ઉન્નત અને લોકપ્રિય બની રહયો છે શાસ્ત્રીય યોગશિક્ષાનુ આ મહાન પ્રતિષ્ઠાન છે. મનુષ્યના ત્રિવિધ તાપનુ ઉપશમન કરી તેના ભૌતિક, માનસિક, અને નૈતિક સ્તરને ઉચ્ચતમ બનાવવામા, આ આશ્રમનુ સ્થાન ઘણુ ઉચુ છે. ઉદભ્રાન્ત ચિત્ત અને અર્ધવિક્ષિપ્ત મનુષ્યોને સ્થિર બુધ્ધિ અર્પતા તેઓને સંસારમા વ્યાવહારિક અને પારમાર્થિક કર્તવ્યોની તરફ ઉન્મુખ કરે છે પોતાના સાધકોના જીવન વ્યવહારની સાચી શિક્ષા અને યોગ્યતા પ્રદાન કરતા, શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમના સચાલક શ્રી સ્વામીજી મહારાજ અસીમ ધૈર્યપૂર્વક એ સુઅવસરની પ્રતીક્ષા કરતા રહે છે, કે જ્યારે તેમના સાધક શિષ્ય માનવતાથી પણ ઉપર ઉઠી દેવત્વની સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરે છે અર્થાત તન મનથી નિરામય, નિર્વિકાર, તથા નીરોગી થઈ પોતાના જીવનમા આહ્લાદકરી સૌરભ પ્રકટાવે છે પોતાના પ્રિય શિષ્ય માટે સ્વામીજી દિવ્ય દ્વાર ખોલી દે છે, જેમા પ્રવેશ કરતાજ, સાધકનુ જીવન સૌંદર્ય, માધુર્ય અને ઉલ્લાસ, બલ, શકિત, સાહસ અને કર્મમયી ક્ષમતાથી ભરપુર બની રહે છે. સાધકની ભૂતકાલીન નિર્બળતા, દરિદ્રતા અને દુખને, સ્વામીજી શકિતમત્તા, સમૃધ્ધિ અને સુખમા રૂપાતર કરી દે છે સાધકનુ અધકારમય જીવન પ્રકાશથી ઝગમગી રહે છે અને શારીરિક તેમજ માનસિક સંપત્તિથી પુરસ્કૃત બની, આ જીવનમાજ વામતી વૈભવની અનુભૂતિથી પ્રફુલ્લ બને છે. તમસા ચ્છન્ન અને અધકારના બધનથી બધાયેલ લોકોએ સ્વામીજીની સાધના–શિક્ષા–કક્ષમા પ્રવૃત્ત બની, એ સાધનામા તન્મય બનવુ જોઇએ તેઓએ પોતાના શરીર અને મનને સાધનાની સાથે જકડી દેવુ જોઈએ, અને પછી અનુભવે કે, પુન નવીન જીવન પ્રાપ્ત થયુ છે નવીન ચેતનાથી ઉત્ફુલ્લ બની જીવનનો વાસ્તવિક પથ ઉજ્વલ બને છે. અગર આપ રસ્તો ભૂલ્યા હો, જીવનમા ત્રુટિઓ અને નૈતિક કમજોરીઓએ સ્થાન જમાવ્યુ હોય, જેને લીધે તમારામા નિર્બળતા અને આત્મહીનતાના વિચારો આવ્યા કરતા હોય, આપની ઇચ્છાશકિત, આપનાથી દૂર ભાગતી હોય, દુર્વ્યસન તમારા જીવનને અસાર અને ખાલી ખોખા જેવુ બનાવવા રોગમૂલક કીટાણુઓની માફક તમોને વળગ્યુ

હોય તો યોગિરાજ શ્રી. ઉમેશચંદ્રજીની શરણમાં આવો તેમનો આશ્રય ગ્રહણ કરો. તેઓ તમારી નિંદા નહી કરે, નિર્બળતા અને ત્રુટિઓ માટે બે શબ્દો સંભળાશે નહી, યા ઘૃણા પણ નહી કરે. સ્વામીજી મનોવૈજ્ઞાનિક છે. તેઓ માનવીની માનસિક સ્થિતિ કમજોરીને સારી રીતે જાણે છે. રોગીને આરોગ્ય બક્ષવું એ તો તેમના જીવનનુ અહર્નિશવ્યાપી અનુષ્ઠાન છે. ભૂલા ભટકયા લોકોને સાચો રાહ બતાવવામાં સ્વામીજી પોતાની નૈતિક ફરજ સમજે છે. સ્વામીજી તમારા અભાવગ્રસ્ત જીવનને ભાવી વૈભવની સંભાવનાથી ભરપૂર બનાવશે અને તમારી જર્જરીત જીવનની ઝૂપડી ગગનચૂમ્બી દર્શનીય પ્રાસાદ (મહલ) બની રહેશે, સ્વામીજી તમારા જીવનની અપૂર્ણતાને પૂર્ણતમાં પરિણત કરશે. તેઓ નિરર્થકતાને પણ સાર્થકતામાં પરિવર્તિત કરવાની ક્ષમતા રાખે છે. થોડીક, સમજવાની–વિચારવાની વાત છે કે કોણ આવા કલ્યાણકારી વિધાનની અવગણના કરી શકે! જીવન સાફલ્યની સાચી દિશાની શોધમાં વ્યસ્ત એવી કોણ અભાગી વ્યક્તિ હોય, જે આ સરળ, સુલભ અને સર્વતોભદ્ર સુવ્યવસ્થાથી લાભ ઉઠાવવા માટે આકુળવ્યાકુળ ન હોય!

સ્વામીજીની વિશેષતા એ છે કે, જનસેવામાં અહર્નિશ સંલગ્ન રહેવા છતાં તેઓ આત્મહીનતાનો અનુભવ કરતા નથી, સતત કાર્યતત્પર રહેવા છતા, તેમનું શરીર થાક અને જડતા અનુભવતુ નથી. પોતાના પ્રિય શિષ્ય-સાધકની ક્રમોન્નતિ દેખીને આત્મગૌરવ, આત્મસંતોષ અને આત્મોત્સાહ અનુભવે છે. સ્વામીજી કહે છે. " પ્રિય સાધક! મને તમારા જીવનમાં પ્રવેશ કરવાનો અવસર આપો. અને પછી તમે જોશો કે, તમારૂ જીવન આહ્લાદ, આનંદ, સંતોષથી ઓતપ્રોત થઇ ઉઠશે. તમારા જીવનમા પ્રવેશ કરતાંની સાથેજ, હું તમને નવીન ચેતનાથી અનુપ્રાણિત કરીશ. તમારા જડ મનને ચૈતન્યમય આત્માની સાથે સબંધ કરીશ, અને તમે નીરોગી, પ્રાણવાન, શક્તિવાન, અને સ્ફૂર્તિવાન બનીને, તમારા દૈનિક કર્તવ્યો પ્રત્યે અધિકાધિક સક્ષમ અને સજાગ રહેશો. કઠિનમાં કઠિન કામ પણ તમારે માટે સરળ બની જશે, અને તમે પણ તેને કામ નહી, પરતુ રમત સમજશો. દુર્લંઘ્ય પહાડ તમારા માટે ધૂળના કણ બની જશે અને સંસાર સાગરને તમે ગોષ્પદનો માફક પાર કરી જશો. જીવનની શારીરિક અને માનસિક વ્યાધિઓ સ્વામીજીને સાર્વજનિક સેવાનો સુઅવસર પ્રદાન કરે છે. અને તેઓ પણ ઘણા ઉત્સાહથી, પોતાના કર્તવ્યાનુષ્ઠાનમાં તન્મય અને તદાકાર બની રહે છે. સાધક મંત્રમુગ્ધની માફક પોતાના શારીરિક અને માનસિક પરિવર્તનને જોતો રહે છે અને

તેનું તમમાસ્ત્જ અંતરતમ દિવ્ય પ્રકાશથી દેદીપ્યમાન બને છે જનતા પણ આના સાધકના મુખમંડળને આતરિક ઉત્સાહથી ઉદ્દિપ્ત દેખતા, આશ્ચર્યચકિત બને છે બરાબર વિચારવામાં આવે તો આ જીવનનું વાસ્તવિક લક્ષ્ય છે, સાચો માર્ગ છે, શાંતિપૂર્ણ સ્વર્ગ છે

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાના પ્રચારક

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકોનો એવો દાવો છે કે પરમાત્મા યા પ્રકૃતિ મનુષ્યનું જીવન પુરેપુરા દિવસો ગણીને બનાવ્યું નથી તેમજ તેને, આજીવન રોગમાં પીડાતો રાખવાને જન્મ આપ્યો નથી આનું તાત્પર્ય એ છે કે મનુષ્યની મૃત્યુતિથિ નિશ્ચિત હોતી નથી, તેમજ તે રોગમાં ય રહેવા માટે બંધાયેલ નથી પોતાની અજ્ઞાનતા અને ભૂલોને કારણે મનુષ્ય રોગની આંધીમાં ફસાઈ જાય છે અપ્રાકૃતિક જીવન જીવનાર વ્યક્તિ નીરોગી રહી શકતી નથી, જ્યારે પ્રાકૃતિક જીવન જીવનાર, રોગોની ભયાનકતામાંથી સદૈવ મુક્ત રહે છે અપ્રાકૃતિક આચરણથી શરીરમાં રોગ પેસે છે અને દવાઓ તેમજ ઇન્જેકશો લઈ, રોગને તાત્કાલિક દબાવવામાં આવે છે, પરંતુ કાલાન્તરમાં, આજ અંદર દબાએલો રોગ અત્યંત ભયંકર સ્વરૂપ લઇ પુનઃ પ્રકટ થાય છે અને પરિણામે મનુષ્ય જીવવાની આશા છોડી દે છે પરંતુ વસ્તુતઃ આમ થવું ન જોઇએ, અને થતું પણ નથી પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકોના મત પ્રમાણે માનીએ તો, પ્રકૃતિનો આશ્રય લઇ તે પ્રમાણે આચરણ કરવામાં આવે અને પોતાની અગાઉ કરેલી ભૂલોને સુધારના પ્રકૃતિના આદેશ અનુસાર રોગ નિવારણના પ્રયાસ કરે તો નિઃસંદેહ, પુનઃ નવજીવન પ્રાપ્ત થઇ શકે, ભાવી જીવનને પુનઃ સ્વાસ્થ્ય–સુખ–સંપન્ન બનાવી શકાય

માનવ શરીર આકાશ, વાયુ, જળ, તેજ અને પૃથ્વી તત્વોના સંયોગથી નિર્માણ થયું છે આ પાંચ તત્વો શરીરના આધાર અને અધિષ્ઠાન છે એવી પરિસ્થિતિમાં, શરીરમાં આ પંચભૂતોની સંતુલિત અને યથોચિત સ્થિતિ જ માનવીના શરીરને નિર્વિકાર અને નીરોગી રાખે છે આ તત્વોનું અસંતુલન અર્થાત અયોગ્ય પરિમાણ જ રોગનું મૂળ કારણ છે શરીરમાં જો પૃથ્વી તત્વની માત્રા ઓછી થઇ જાય તો, તેના પરિણામે, જીર્ણ તાવ, વીર્યદોષ, શારીરિક નબળાઇ, ધાતુદૌર્બલ્ય જેવા વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે એજ પ્રમાણે પૃથ્વી તત્વ, જોઈએ તેના કરતા વધી જાય તો મેદવૃદ્ધિ, મેદરોગનું આક્રમણ થાય છે આવી રીતે, અન્ય તત્વોમાં વધઘટ થવાથી પ્રતિકૂળ પરિણામ સર્જાય છે

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક આ પાંચ ભૂતોને સમુચિત સ્થિતિ પર લાવવાના પ્રથમ પ્રયાસ કરે છે. પંચભૂતોની આ સમસ્થિતિ જ આયુર્વેદના ત્રિદોષોની સમસ્થિતિ છે. અસ્તુ, પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક શારીરિક અને માનસિક વિકારોને દૂર કરે છે. એ કૃત્રિમ જીવનની મૃગજાળ નિર્મૂળ કરી, પ્રાકૃતિક જીવન જીવવાની કલા શીખવે છે. પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકની અપ્રતિહત કર્તવ્યનિષ્ઠા અને સાધકની અભૂતપૂર્વ પ્રબળ ઈચ્છાશક્તિ કાળાંતરમા નિઃસંદેહ સફળતા અને સિધ્ધિના રૂપમાં પ્રદર્શિત થાય છે. બિમાર અવસ્થામા કૃત્રિમ ઔષધીઓ અને નીરોગી અવસ્થામા નાના પ્રકારની કૃત્રિમ તેમજ અગ્રાહ્ય વસ્તુઓનું અતિ અધિક સેવન કરવાથી શરીરમા જે ઝેર, મળ (વિજાતીય દ્રવ્ય) એકત્રિત થાય છે; તે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક સર્વપ્રથમ બહાર કાઢી નાંખવાનો પ્રયાસ કરે છે. કેમકે તેના મત પ્રમાણે શરીરની વિશુદ્ધ (વિષહીન) સ્થિતિ જ આરોગ્યનું મુખ્ય લક્ષણ છે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક શરીર અને મનનો વિષ-વિકાર તેમજ મળને બહાર કાઢે છે. જેથી રોગીનુ શારીરિક તથા માનસિક આરોગ્ય ખીલી ઉઠે છે. કહેવામા આવે છે કે અત્યત સ્થૂળ (વિકૃત) તેમજ અત્યત ક્ષીણકાય શરીરને, પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક સતુલિત અને ઘાટીલુ બનાવે છે. પ્રાકૃતિક જીવન જીવવાની કલા શીખી લેવામાં અને તે પ્રમાણે આચરણ કરવાથી રોગીના શરીરની કાયા પલટાઇ જાય છે. તેના જીવનમા નવજીવનની લહેર ઝળકી ઉઠે છે. અને જીવન નવીન સુવાસથી મહેકી ઉઠે છે. રોગીનુ આયુષ્ય વધે છે અને તેજ જીવનમા, તેને પુનર્જન્મ પ્રાપ્ત કરવાનુ સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. આજની ઔષધીઓ માટે એટલુ કહેવુ અસગત નથી કે, તે રોગોને જડમૂળમાથી નષ્ટ કરવા અસમર્થ છે, પરતુ સૂર્ય, માટી, પાણી, અગ્નિ, વાયુ આહાર-પરિવર્તન અને અન્ય પ્રાકૃતિક સાધનોનો ઉચિત ઉપયોગ કરી, પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક, માનવીના રોગને હમેશ માટે નાબૂદ કરે છે. અને નવજીવનની ચેતનાથી અનુપ્રાણિત કરે છે. ગુમાયેલુ સ્વાસ્થ્ય, ઔષધીથી યા લાખો રૂપીઆ ખર્ચ કરવાથી પણ પ્રાપ્ત થતુ નથી. તેને માટે, દૃઢ નિશ્ચયપૂર્વક પ્રાકૃતિક જીવનનું અનુસરણ કરવુ પડે-કઠિન તપસ્યા કરવી પડે. ધૈર્ય, લગન અને સાધનાથીજ ઉદ્દેશ્ય-સિધ્ધિ થશે, અર્થાત રોગી રોગમુક્ત થશે તેમજ ચિકિત્સકની સલાહ-સૂચના મુજબ પોતાનું જીવન-લક્ષ્ય બનાવતા, ભવિષ્યમાં કદી પણ બિમાર પડશે નહી

શુ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા મોંઘી છે ?

કહેવત છે કે "પહેલુ સુખ તે જાતે નર્યા" એટલે કે સ્વાસ્થ્ય એજ માનવીની ખરી સમ્પત્તિ છે તન-મનનું આરોગ્યજ માનવીને ધર્મ-સાધના અને કર્તવ્ય કર્મ યથાર્થ

રૂપમાં સંપાદન કરવા ઉત્સાહિત અને પ્રેરિત કરે છે. અગર જો સ્વાસ્થ્ય સારૂં ન હોય તો સંસારભરનો વિપૂલ વૈભવ સંગૃહીત હોય તો પણ, જીવનને શું ઉપયોગી ! તેનું મહત્વ શું ! પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક રોગ વિરુધ્ધ પોતાની પ્રક્રિયા માટે જે વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરે છે–તે છે માટી, પાણી, વાયુ, સૂર્ય-પ્રકાશ, અને આહાર સંયમ આદિ સાધનો જે વિના મુલ્યે સર્વત્ર મળે છે, જ્યારે રસ, ભસ્મ, ઈન્જેકશન વગેરે ઔષધિક ઉપચાર ઘણાજ ખર્ચાળ છે. પ્રકૃતિ આધીન હોઇ, સૂર્ય, ચંદ્ર અને અન્ય પ્રસાધન નિઃસંદેહ પ્રાણીમાત્રને આરોગ્ય બક્ષવાની ક્ષમતા રાખે છે પરંતુ તેના યથોચિત ઉપયોગની પધ્ધતિ જાણ્યા વિના, મનુષ્ય તેનો લાભ ઉઠાવી શકતો નથી, પરંતુ કોઇ વખત હાનીની થવાનો સંભવ રહે છે. જ્યારે વિશેષત માર્ગદર્શકની દેખરેખ હેઠળ, આ પ્રાકૃતિક પ્રયોગ સુયોજીત રૂપમાં શીખવવામાં આવે છે ત્યારે તે સંપૂર્ણ સફળ અને લાભદાયક બને છે. અગર જો મનુષ્ય પોતે આ પ્રાકૃતિક વસ્તુઓનો યથાયોગ્ય ઉપયોગ કરવામાં સમર્થ હોત તો આજ ઘરેઘર રોગી કયાથી દેખાત ! અને ઠેકાણે ઠેકાણે હોસ્પીટાલ અને દવાખાના કયાથી બન્યાં હોત ! ગલીએ ગલીએ, ડૉકટરના બોર્ડ પણ ન દેખાત આથી એટલું તો ચોકકસ કે આપણે સૂર્ય, પાણી. માટી, વાયુ, આહાર, ઉપવાસ આદિ પ્રાકૃતિક સાધનોનો પ્રયોગ કરવાનું જાણતા નથી અથવા તેના આરોગ્યદાયક ગુણોથી આપણે અજ્ઞાત છીએ અને આથી જ, આપણે પૈસા આપીને સ્વાસ્થ્ય ખરીદવા ઇચ્છીએ છીએ, અને તેમ કરીએ પણ છીએ. દવાઓની વિપૂલ વપરાશ, અમારા આ કથનને સાચી પાડે છે

ખેદની વાત એ છે કે હરરોજ નવી નવી દવાઓ શોધાય છે, છતાં પણ દરરોજ અકલ્પનીય નવા રોગોનું આક્રમણ થતું રહે છે અને મનુષ્ય જે નાણાંથી દૂધ, ઘી, ફળ વગેરે પૌષ્ટિક અને આરોગ્યવર્ધક વસ્તુઓનું સેવન કરી, પોતાના શરીર અને મનને ઉત્સાહપૂર્ણ, બળવાન, સ્ફૂર્તિમય, અને કર્મશકિતથી ભરપુર બનાવતો હતો, તેજ નાણાંથી આજ તે, વિવિધ ડૉકટરોએ જણાવેલી દવાઓ ખરીદી પેટમાં નાખ્યા કરે છે અને કાંઈપણ લાભ ન થતા, અને રોગમાથી છૂટી ન મળવાથી આજીવન રોગી અને દુઃખી બની રહે છે. ધન અને આરોગ્યથી વંચિત રહી, તે હતાશ અને અવસન્ન બને છે. વિધિની આ કેટલી વિચિત્રતા ! આવી દશામાં, પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક,–પ્રાકૃતિક જીવનનો માર્ગદર્શક પોતાની અવિચળ નિષ્કામ ઇચ્છાશકિતથી તમને પ્રાકૃતિક જીવન જીવવાની કળા બતાવે અને તે પ્રમાણે આચાર-વ્યવહાર બનાવવાની પ્રબળ પ્રેરણાથી પુરસ્કૃત કરે છે તથા પોતાની ફરજ પ્રત્યે સજાગ તેમજ દૃઢ રહેવાની ઇચ્છાશકિતથી સબળ બનાવે છે એવી દશામાં આપ, તે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકનું શું મુલ્યાંકન કરશો ?

આ પરિશ્રમ અને સેવાની બદલીમાં આપ તેને શો બદલો આપશો ? એ સાચુંજ છે કે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકની પાસે આવધ હોતી નથી. તે ઇંન્જેકશનનો ઉપયોગ કરતા નથી. ઓપરેશન યા શાસ્ત્રોપચાર પણ જાણતા નથી. તેમનો ઉપચાર કેવળ પ્રાકૃતિક તત્વોપર આધાર રાખે છે. પરંતુ આ પ્રાકૃતિક પ્રયોગો માટે પણ તેણે આવશ્યક ઉપકરણનો સગ્રહ કરવો પડે છે. આવા પવિત્ર પ્રાકૃતિક સાધનોની સહાયથી તે તમારા તન મનની મલિનતા અને વિકારો દૂર કરે છે. અને આપ નીરોગી, નિર્મળ, તેમજ નિર્વિકાર બનો છે. તમારૂ જીવન દીપી ઉઠે છે, તમારી નિરાશા આશામાં રૂપાંતર થાય છે. પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકની આ પ્રતિક્ષણની સેવા સુશ્રૂષા, સાધના અને તે સબંધી તેના અવિરત પ્રયાસોનું કેટલું મુલ્ય ! તેનું આપને ત્યારે જ ભાન થશે, જ્યારે કોઇ શારીરિક યા માનસિક વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્યને કોઇ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક તરફથી આ પ્રકારનો લાભ ઉઠાવવાનો અવસર મળ્યો હોય. શ્રી. યોગીરાજજી મહારાજ એવાજ સિધ્ધ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક છે એમ કહેવામાં કાંઇજ અતિશયોક્તિ નથી.

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાની સુદક્ષતા

સ્વામીજી પ્રાકૃતિક ચિકિત્સામાં પુરેપુરા નિપુણ છે. સાંભળ્યુ છે કે તેમણે જે કેસ (રોગી) ને તેમની દેખરેખ હેઠળ લીધો, તે કદીપણ હતાશ થયો નથી. સતત યોગાભ્યાસને લીધે સ્વામીજી આત્મશકિતથી ભરપુર છે. આ વિરાટ આત્મશકિતથી સ્વાંમીજી રોગીની સુપ્ત રોગ – પ્રતિરોધક ઇચ્છાશકિતને જાગૃત કરે છે. સ્વામીજી રોગીના રોમેરોમમા સ્ફુરણા કરે છે. અને રોગીની ચેતના, શરીર અને મનમાં નવા પ્રાણનો સચાર કરે છે. સ્વામીજીના પ્રબલ અંતઃકરણનો સ્પર્શ મળતાંજ રોગીની આંતરિક પ્રવૃત્તિઓમાં શુભ પરિવર્તન થાય છે. અગર કોઇની મનસ્થિતિ નિર્બળ હોય અને ઇર્ષા, દ્વેષ, ઘૃણા, નિન્દા જેવા વિકારપૂર્ણ વિચારોથી ગ્રસ્ત હોય, તો ફલસ્વરૂપ, તેની શારીરિક અને માનસિક શકિત ક્ષીણ થઇ ગઇ હોય છે. સ્વામીજી તેમની વિરાટ અન્તઃશકિતનું પ્રતિબિંબ રોગીપર નાખે છે. પરિણામે રોગીના વિચારોમાં એકાએક ચમત્કારપૂર્ણ પરિવર્તન થાય છે અને તે નિર્વિકાર અને નીરોગી બની પોતાનાં ધ્રમારિક કર્તવ્યોનું નિષ્ઠાપૂર્વક પાલન કરવા લાગે છે.

મન આ પ્રમાણે પ્રસન્ન અને સ્થિર થયા પછી, શારીરિક સ્થિતિ પણ પ્રાણવાન અને ગતિશીલ બનવા લાગે છે. સ્વામીજી, દુર્ગતિને સદગતિમાં બદલવાની ક્ષમતા રાખે છે. સ્વામીજીની ઉર્ધ્વમુખી પ્રતિભા રોગીની રગે રગમાં પ્રવેશ કરે છે. પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાનાં

ઉપકરણ-યોગાભ્યાસ, માનસોપચાર, જલચિકિત્સા, સૂર્યકિરણ ચિકિત્સા, આહાર વિનિયોજન, તેલ માલિશ, ખુલ્લી હવામાં ફરવું—વગેરે આધાર લઈ સ્વામીજી પોતાની પ્રબલ આત્મશકિત દૃઢ આત્મવિશ્વાસ મજાગ આત્મચેતના અને ઉલ્લાસિત આત્મસ્ફૂર્તિ રોગીના રોમેરોમમાં ભરે છે સ્વામીજી પાસે એ શકિત છે, જેના બળપર તે ઉપર નિર્દેશેલ શક્તિઓના નિત્ય સ્વયમ ગ્રાહક છે સ્વામીજીની આંતરિક ચેતના પ્રતિક્ષણ ઉદ્બુધ્ધ રહે છે અને આ ચેતનાથી જ તે પોતાના શિષ્યોને સદૈવ પુરસ્કૃત કરતા રહે છે

યોગિરાજનું સંક્ષિપ્ત જીવન ચરિત

ભગવાન પરમ દયાવાન છે તેની કરુણા અને મહિમા અપાર છે તે માનવીને તેના વાસ્તવિક-જીવન-લક્ષ્યની શિક્ષા આપવામાં અને યોગ્ય માર્ગ તરફ દોરવવા, વિવિધ રૂપે, જગતમાં અવતરે છે સંતો, મહાત્માઓ અને પવિત્રાત્માઓના રૂપમાં, તે વિશ્વ મંગલકારીની અદ્દશ્ય સત્તાનો આવિર્ભાવ અમારી વચ્ચે હમેશાં થતો આવ્યો છે આ મહાન વિભૂતિઓ, તેમના મહાન આદર્શો અને ઉપદેશકો દ્વારા અમને માનવજીવનના વાસ્તવિક માર્ગ તરફ પ્રેરે છે અને અમને શાંતિ અને નિત્યાનંદની અનુભૂતિ કરાવે છે આવા મહાજનોમાં યોગીરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીનું પણ સ્થાન છે સને ૧૯૧૦ના માર્ચની ૪ થી તારીખે, કારવાર (ઉત્તર કર્ણાટક) માં યોગીરાજનો જન્મ થયો અને બાલ્યકાળનું પઠનપાઠન મેંગનોર (દક્ષિણ કર્ણાટક) માં થયું ચંદ્રમાના અમૃત કિરણોની માફક તેમનો સ્વભાવ અતીવ શાંત, શીતળ અને મધુર છે બાલ્યાવસ્થામાં પણ સાત્વિક ગુણ યુકત સ્વભાવ ધરાવતા હોય, તેમના સહપાઠિઓ અને મિત્રો સાથે ઝગડા, વાદવિવાદમાં કોઈપણ દિવસ ઉતરવું પડયું નહતું, અને તેમ કરવાનું ગમતું પણ નહીં મિત્રગણ, તેમની શાંતિ સુશીલતા, સૌજન્યથી અધિક પ્રભાવિત થતા અને ખુલ્લે મો તેમની પ્રશંસા કરતા

કિશોરાવસ્થામાં, એક દિવસ કુવામાંથી પાણી કાઢતા, સ્વામીજી કુવામાં પડી ગયા પરંતુ આવી ઘટનાથી કાંઈ અઘટિત પરિણામ ન આવ્યું અગર ન તો, સ્વામીજીને કોઇ અંગ પર ચોટ લાગી તેમજ કોઇ આંતરિક આઘાત પણ લાગ્યો ન હતો આ ઘટનામાં, સ્વામીજીએ વિશ્વનિયન્તાની અસીમ શકિતનાં દર્શન કર્યા અને તેમના હૃદયમાંતે અસીમ અદૃશ્ય શકિત (ઇશ્વર) પ્રત્યે દૃઢ આસ્થા ઉત્પન્ન થઇ તે અદૃશ્ય શક્તિની મહતી મહિમા સ્વામીજીના રોમરોમમાં વ્યાપ્ત બની

વિદ્યોપાસના, સાધના-વ્રત અને કલાપ્રેમ

સ્વામીજી નાનપણમાંથીજ વિદ્યાપ્રેમી, સાધનાશીલ અને કલાના પુજારી હતા બહુમાન્ય જ્ઞાન અને અષ્ટાંગ યોગની સર્વાંગીણ સાધના તેના પ્રત્યક્ષ અને અત્યુત્તમ

ઉદાહરણ છે. સ્વામીજીએ અષ્ટાંગ યોગનું સંપૂર્ણ શાસ્ત્રીય અધ્યયન અને મનન કર્યું છે; સાથેજ તેની સર્વતોમુખી વ્યાવહારિક સાધના પણ કરી છે. આથી નિઃસંદેહ કહી શકાય કે શ્રી યોગિરાજજી યોગશાસ્ત્રના પારંગત વિદ્વાન અને અદ્વિતીય સફળ સાધક છે. સાથેજ, સ્વામીજીની યોગવિદ્યા – બુધ્ધિ અને યોગ–સાધનામાં પરસ્પર હરિફાઈ જેવું લાગે છે. સ્વામીજીના નિકટ સમાગમમાં રહેવા છતાં, એ સમજવું મુશ્કેલ પડે છે કે વિદ્વતા મોટી કે સાધના! યોગીરાજની બંન્ને શકિતઓ સમયાનુસાર પોતપોતાની મહત્તાનો પરિચય આપતી રહે છે. સને ૧૯૨૪ માં, જ્યારે સ્વામીજીએ ઋષિકેશની યાત્રા કરી ત્યારે તે યોગનો અભ્યાસ કરતા હતા. વિદ્યાર્થી હતા અને અધ્યયન તેમજ સાધના માટે અવિરત અધ્યાવસાય ચાલુ હતો. ઉપરાંત, કાશીમાં, સંસ્કૃત અને હિંદી ભાષાનો અભ્યાસ કર્યો. ઋષિકેશ ગયા અગાઉ, મેંગલોરમાં પણ વિદ્યાભ્યાસ કરેલો. સ્વામીજી અનેક ભાષાઓ જાણે છે. કાનડી, મરાઠી, હિંદી ગુજરાતી, કચ્છી, કોંકણી, મલયાલમ અંગ્રેજી આદિ ભાષાઓનું સારૂં જ્ઞાન ધરાવે છે. યોગાભ્યાસના સમય દરમ્યાન, શ્રી યોગીરાજ મહારાજને ઉત્તર પ્રદેશ અને મધ્યપ્રદેશમાં અધિક સમય રહેવું પડ્યું. આથી અંગ્રેજીની યોજનાબધ્ધ શિક્ષા પ્રાપ્ત કરવામાં, વિશેષ ધ્યાન અપાયુ નહી. વધારેમાં વધારે રકમ, યોગ, વેદાંત, ઉપનિષદ અને આધ્યાત્મિક ગ્રંથો ખરીદવામાં કરોશાવસ્થામાં તેમને જે કોઈ પૈસા મળતા તેમાથી વાપરતા. આ સિવાય, સ્વામીજીનો કલાપ્રેમ પણ આપણી સમક્ષ નજરે ચઢે છે. બહુજ્ઞ બનવાની આ મહત્વાકાંક્ષા સાચેજ પ્રશંસનીય અને અનુકરણીય છે. સ્વામીજી વિવિધ કલાઓમાં કુશળ છે. યોગ-કલા તો તેમની આજીવન સાધના તેમજ પરિચિત અનુશીલન છે, તે સિવાય પણ, વકતૃતશકિત (કલા), અને તેની અંતર્ગત–વિષયપ્રતિપાદનશકિત, પોતાની વાત શ્રોતાઓના હૃદયમાં ઉતારવાની શકિત, અને તેઓને આવશ્યક દિશામાં ઉન્મુખ કરવાની કલામાં સ્વામીજી પૂર્ણ તથા પારંગત છે. લેખન કલામાં, સ્વામીજી અદભૂત ક્ષમતા રાખે છે.

યોગ–યમ, નિયમ, આસન, પ્રણાયામ, મલશોધનકર્મ વગેરે વિષયમાં, તેમના લેખો ભારતનાં પત્રોમાં અને સામાયિકોમાં પ્રકાશિત થયા છે અને થાય છે. જે વાચતા, તેમની વિષયપ્રતિપાદન અને સિધ્ધ હસ્તલેખન શકિતનું સ્પષ્ટ દર્શન થાય છે. તરવાનુ, કુસ્તી, મોટાર ડ્રાઇવીંગ, મોટર બગડે તો કરામત કરવાનુ જ્ઞાન પણ સ્વામીજી ધરાવે છે. વ્યાપાર પ્રવૃત્તિમાં પણ, તેઓ નિપુણ છે. ઉપરાંત, તંત્રયોગ, મંત્રયોગ, શિવસ્વરોદય વગેરેમાં સ્વામીજી પૂર્ણતયા જ્ઞાન ધરાવેછે. સર્વ નમસ્કાર, અષ્ટ-

રોહણ, સાયકલ ચલાવવી, દડબેઠક, મવખમ, જેવી કઠોર વ્યાયામ પ્રવૃતિ પણ સ્વામીજીની સાથેજ રહી છે. સામાજિક રૂપમા, સ્વામીજીના વિચારો ઉદાર છે. મૌલિક સંસ્કૃતિની પરંપરાઓની સુરક્ષાની સાથે સાથે આવસ્યક પરિવર્તનવાદમા પણ તેઓ માને છે અને હિમાયત કરે છે. તેમજ સમાજને સુયોજિત જીવનચર્યાની અંતર્ગત લાવવા પ્રયત્નશીલ છે.



શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમની સ્થાપના અને કાર્યના શ્રીગણેશ

સને ૧૯૩૩ મા, શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમની સ્થાપના થઇ, અને ત્યારથીજ, આ કાર્યના શ્રીગણેશ મંડાયા પ્રારંભમા યોગાશ્રમનું કાર્ય બહુજ મર્યાદિત ક્ષેત્રમા હતુ પણ સમયની સાથે સાથે, તેમજ સ્વામીજીની વ્યવહારકુશળતા, કાર્યપટુતા, અને શિક્ષા સુદક્ષતા જેવા ગુણોના પ્રભાવથી આશ્રમનુ કાર્યક્ષેત્ર વિસ્તારમા વધવા લાગ્યુ અને આ શુભ અનુષ્ઠાનનો સુયશ ચારો તરફ ફેલાયો જનતાએ, યોગાશ્રમની આવી જન કલ્યાણની યોજનાનુ સ્વાગત કર્યું, અને તેનાથી મંગતા લાભ ઉઠાવવા જનતા પ્રવૃત્ત થઇ. પરિણામે, સને ૧૯૩૭ સુધીમા તો યોગાશ્રમનું કાર્યક્ષેત્ર-વ્યાપક બન્યું અને જનસેવાની, તેમની જવાબદારી પણ વધી. આસન, પ્રાણાયામ, આત્મસંયમ, સેવા, જપ કીર્તન વિગેરે દિવ્ય સાધનાઓ તેમજ ભાવનાઓને બલવત્ત કરી, જન જીવનનો શારીરિક અને માનસિક પરિષ્કાર કરવા માંડયો. ઉચ્ચ વિચારોનો ઉદય કરી મનને સચેત, સતક અને શકિતશાળી બનાવવાના કાર્યમા આશ્રમે શરૂઆત કરી બુધ્ધિને સુક્ષ્મ અને કુશાગ્ર બનાવવાની પ્રેરણા આપી સેવાદાન તથા વિશ્વપ્રેમમા નિમગ્ન રહેવાનો દિવ્ય મંત્ર, માનસને વિશાળ, પ્રેમપૂર્ણ સહિષ્ણુ તેમજ શુધ્ધ બનાવવાનુ શાશ્વત સામર્થ્ય પ્રાપ્ત કરવાની પ્રેરણા આશ્રમ માંથી જ મળવા લાગી આજના વ્યસ્ત અને ઝંઝાટવાળા માનવજીવનને સુખશાંતી તરફ દોરવવા, તેમજ માનવીને વ્યવહારકુશળ તથા વર્તમાન વિશ્વપરિસ્થિતિની અનુકુળ ધ્યેય નિષ્ઠ બનાવવા આશ્રમે, પોતાના ધારેલા લક્ષ્યનુ સમ્યક રૂપે પાલન કર્યું. સાચેજ, શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમે જનતાની સેવા કરી છે તેમજ સ્વાસ્થ્ય-વૈભવ, દીર્ઘ આયુષ્ય, શારીરિક સંપત્તિ, આત્મિક ઐશ્વર્ય, માનસિક સામર્થ્ય, ત્યા સ્વર્ગીય સુખ-શાંતી પ્રદાન કરવામાં સારો ફાળો આપ્યો છે

નાનપણમાં, શ્રી સ્વામીજીનું નામ શ્રી ઉમેશચંદ્ર માધવજી જોશી હતું અષ્ટાંગ યોગની સાધનામાં પ્રવૃત્ત અને પારંગત થયા પછી, તેમનું નામ યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્ર રાખવામાં આવ્યું. પોતાના ગુરુ દ્વારા મેળવેલી ઉપાધિ સમલંકૃત નામ-યોગિરાજજીના નામથી તેઓ જનતાની વચમાં ખ્યાતનામ થયા યોગિરાજજીને યોગ-શિક્ષા આપનાર ગુરુ એકદંડી સ્વામી હતા તેઓ મહાન વિદ્વાન અને યોગના સાધક મહાત્મા હતા બીજા શિક્ષક એક ગૃહસ્થાશ્રમી યોગવિદ્યાના વિશેષજ્ઞ સજ્જન હતા સ્વામીજીએ, અનેક તીર્થયાત્રાઓ કરી છે. આવા અવસર પર, તેમને અનેક ઋષિ મુનિઓ, સન્ત મહાત્માઓ, વિદ્વાન અને મહાપંડિતોના દર્શન કરવાનું અને તેઓનો ઉપદેશ ગ્રહણ કરવાનું સદ્‌ભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું હતું સ્વામીજીના જીવનમાં અનેક સુખદુખના પ્રસંગો ઉપસ્થિત થયેલા પરંતુ સ્વામીજી કદીપણ, ચલિત થયા નથી. તેમજ તેમના સુખ–શોભામય જીવનમાં કદીપણ વ્યતિક્રમ થયો નથી શ્રી યોગિરાજજીની આ નિત્ય શાંતિનું કારણ એ છે કે તે માનવ–સેવા અને જીવદયામાં અહર્નિશ તન્મય રહે છે માનવસેવા એજ ખરી પ્રભુ સેવા છે. આથીજ ભગવાન પ્રસન્ન થાય છે અને સાધકના મનમાં ચિરસ્થાયી સુખ શાંતિની પ્રતિષ્ઠા કરે છે સ્વામીજી સ્થિતપ્રજ્ઞ છે. સુખદુખ, માનાપમાન, નિન્દા–સ્તુતિ, હાનિ-લાભ, વગેરે જીવન સ્થિતિઓ પ્રતિ તેમની નિશ્ચલ શ્રમ–બુધ્ધિ છે. તેમને ધન, ઐશ્વર્ય, પ્રતિષ્ઠા વગેરેનો સહેજ પણ મોહ નથી-અહંકાર નથી. તેઓ આડંબરહીન નિરહંકાર, સરલ, સાદુ જીવન, વ્યતિત કરે છે ચા, ગાંજો, ભાંગ, તમ્બાકુ, બીડી સિગારેટ તથા અન્ય દુર્વ્યસનોથી દૂર છે તેમનું જીવન સંપૂર્ણ વ્યસનહીન છે વ્યવહાર અને પરમાર્થનું સંપાદન, તેઓ સારી રીતે કરી રહ્યા છે બાળપણથીજ, સ્વામીજીની વૃત્તિ નિરીક્ષક અને પરીક્ષક રહી છે, અને એનેજ, તેમનો વાસ્તવિક સ્વભાવ આથી, જીવનનું મુલ્યાંકન કરવાની કલાથી, તેઓ સારી રીતે પરિચિત છે અગર તો, સ્વામીજી જાણે છે કે જીવનને ઉર્ધ્વગતિ અથવા અધોગતિ તરફ લઈ જનાર માર્ગ કયો છે. અને તે પ્રમાણે તેમણે પોતાનો માર્ગ નકકી કર્યો છે આ માર્ગ, હવે, સ્વામીજી માટે પૂણ તથા સુગમ થઈ ગયો છે જે સમયે, સ્વામીજી બ્રહ્મચર્ય વ્રતનું પાલન કરતા હતા, અને યોગાભ્યાસમાં નિરત હતા, તે સમયે એક વખત હરિદ્વારની નજીક ગંગા તટપર બેસીને, વિચારમગ્ન થયા અને તેમાં તેમને, નિવૃત્તિમૂલક (સન્યાસી) જીવન વ્યતીત કરવું વિશેષ સુખશાંતિદાયી અને સફળતાનું દ્યોતક લાગ્યુ. અને સન્યસ્ત અર્થાત્ ગૃહત્યાગી જીવન ધારણ કરવામાં અધિક શ્રેય છે એમ જણાયુ. પરંતુ ..,આ વિચાર થોડી જ ક્ષણોમાં વિલીન થયા ..અને તેના સ્થાન પર, અન્ય વિચારોનું સ્ફૂરણ થયુ યોગિરાજજી વિચારવા લાગ્યા કે નિવૃત ત્યાગી જીવન વ્યતીત કરનારા

અનેક સાધુ-સન્યાસી આળસુ અને પ્રમાદી બની, પેટનો ખાડો પુરવાની ચિંતામાં ભટકે છે જેના પરીણામે, સમાજને, તેમનાથી કાંઇ લાભ થતો નથી, તેમની પ્રવૃત્તિઓ સમાજ માટે કલ્યાણકારી હોતી નથી તેઓ જે કાંઇ કરે છે તે પોતાને માટે જ કરતા હોય છે, સમાજના ઉધ્ધારની દિશામાં તેઓનુ કાંઇજ આયોજન નથી આથી સ્વામીજી, જેમને પરમાત્માએ સન્યાસી બનાવવા નહી, પરંતુ જનગણની કાંઈ વિશેષ સેવા માટે, આ અવની પર મોકલ્યા છે તેમણે–સસારનો ત્યાગ કરી હિમાલયની નિર્જન ગુફાઓની તરફ ભાગવામા સાધારણ મહત્વ માન્યુ અને ગૃહસ્થાશ્રમમા પ્રવિષ્ટ થઈ જનસેવાના વ્રતનુ શુભ અનુષ્ઠાન કર્યું હાલમા, સ્વામીજીને પુત્રો–પુત્રીઓ સહિતનો પરિવાર છે અને ગૃહસ્થાશ્રમના કર્તવ્યોનુ યોગ્ય રીતે પાલન કરે છે

યોગાશ્રમનો નિભાવ ખર્ચ માત્ર સાધકો તરફથી મળતી ફી (શુલ્ક) પર ચાલતો નથી કેમકે યોગાભ્યાસ માટે આવનાર સુયોગ્ય અધિકારી સાધકો પાસેથી ફી લેવામા આવતી નથી, અગર તો ઘણીજ ઓછી લેવામા આવે છે આજ કારણથી, આશ્રમના નિભાવ ખર્ચ માટે, આસન, ચિત્રપટ અને યૌગિક સાહિત્યનું પ્રકાશન કરવામા આવે છે મગજ અને વાણીની પુષ્ટિ તેમજ શરીરની માલિશ માટે લાભપ્રદ બ્રાહ્મી તેલ, આશ્રમમા જ બનાવવામા આવે છે રામતીર્થ બ્રાહ્મી તેલ, બજારમા સર્વત્ર મળે છે આ તેલની આમદાની આશ્રમના ખર્ચને પહોચી વળવામા સહાયક બને છે આ યોગાશ્રમમાથી અત્યાર સુધીમા, દેશપરદેશના મળી ત્રણ લાખથી પણ વધુ સ્ત્રી પુરુષોએ પ્રત્યક્ષ અને અપ્રત્યક્ષ રૂપે યોગાભ્યાસની શિક્ષા લીધી છે હાલમા પણ, સેકડો સ્ત્રી–પુરુષ સાધકો (ધનવાન, ગરીબ, ડોક્ટર, વૈદ્ય, વકીલ, પંડિત) શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમમા યોગની આયોજનાબદ્ધ શિક્ષા મેળવે છે, જે પોતાના જીવનને સફળ, કર્મવાન તેમજ સુખ–શાતીમય બનાવવા માટે નિરતર પ્રયત્નશીલ છે

યોગાભ્યાસની મહત્તા અને તેનાથી મળતા લાભોનું મૂર્તિમાન પ્રત્યક્ષ દર્શન, સ્વામીજીના જીવનમાં કરી શકાય છે અર્થાત, ચાતુર્માસમા, અનેક પ્રકારના વ્યાવહારિક અને પારમાર્થિક કાર્યોમા નિરતર વ્યસ્ત રહેવા છતા પણ માનસિક થકાવટ યા શારીરિક નબળાઇ તેમને અસર કરતી નથી, અને તેમની ઉમર પણ વધુ લાગતી નથી ૫૦ વર્ષની ઉમર થઇ હોવા છતા, તેમનુ શરીર ૨૫ વર્ષના નવયુવક સમાન સુગઠિત, કાર્યક્ષમ, ઉત્સાહપૂર્ણ અને તેજસ્વી છે આ વિચારવા યોગ્ય તેમજ સમજવા જેવી વાત છે સ્વામીજી પ્રાત કાળ ૫ વાગ્યાથી રાતના ૯–૧૦ વાગ્યા સુધી અવિરામ કાર્ય કરે છે તેમના જીવનનું દૈનિક

ક્રમે સ્રોત અવિચ્છિન્ન ગતિથી પ્રવાહિત રહે છે. તૈલાભ્યંગ (માલિશ), સ્નાન, મન્ધા, આસન, મુદ્રા, વગેરે યૌગિક ક્રિયાઓનું સાધન, આવેલા સજ્જનનો સાથે વાતચીત, પત્ર વ્યવહાર અને વ્યાપારાદિ પ્રવૃત્તિઓમાં સલાહ સૂચના, પઠન–પાઠન, વ્યાખ્યાન, પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાની વ્યવસ્થા, સાહિત્ય–સેવા મૂલક પ્રવૃત્તિઓ અને તે પછી જો અવકાશ મળે તો ધારણા, ધ્યાન સમાધિનો અભ્યાસ વગેરે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં લાગેલા રહેવા છતાંપણ સ્વામીજી અશક્તિ, માનસિક દૌર્બલ્ય, જીવનની નીરસતા અથવા નિરાશા તથા વ્યાધિ ઉપાધિથી સર્વથા મુક્ત દેખાય છે. વસ્તુત: સ્વામીજીએ આરોગ્યની ચાવી હસ્તગત કરી લીધી છે બારિકાઇભર્યું નિરીક્ષણ કરતા કેટલાંક કારણો અમારી સમક્ષ ઉપસ્થિત થાય છે. જનતામા એવી કેટલીક વ્યક્તિઓ છે જેમનું જીવન માઈને કોઈ કારણસર નીરસ અને નિરાશાપૂર્ણ બનેલું હોય છે અને કેટલાક લોક આધ્યાત્મિક જીવનમા પારંગત હોવા છતાં વ્યાવહારીક જીવનમા એટલા અયોગ્ય અને પ્રતીકૂલ હોય છે કે થોડાજ દીવસમા જીવનક્ષેત્રમા સમન્વય સાધી શકતા નથી. સ્વામીજીનો જીવન વ્યવહાર તેમજ પરમાર્થમાં તેમની કુશળતાનો જે પરિચય મળે છે તેનો સૂક્ષ્મ અભ્યાસ કરતાં મને લાગે છે કે, કેટલાક અપવાદ અને અતી આવશ્યક સ્થિતીઓ છોડતા, સ્વામીજી જીવન–સમુદાય સાથે વધુ સંપર્ક રાખતા નથી. સીનેમા અને મોજશોખની વસ્તુઓ તેમને આકર્ષી શકતી નથી. નૈસર્ગિક જીવનમાં જણાવવામાં આવ્યુ છે તે પ્રમાણે, સ્વામીજી શુદ્ધ જલ–સેવન, પવિત્ર વાયુસેવન, આહારમાં કાચો આહારનો ઉપયોગ, (ટમેટાં, ગાજર, પત્તાગોભી, નારીયેળ, કાકડી, મૂળા, લીલા ધાણા,–આ બધોનું મીશ્રણ જેને સલાદ કહેવામા આવે છે–શેરડી અગર તેનો રસ, લીંબુનું શરબત, ફળ પપૈયાં, સંતરા, સેવ અંગૂર, કેરી, અંજીર, અખરોટ, બદામ, પીસ્તા), ગાય અથવા બકરીનું દૂધ જેવો સાત્વીક વસ્તુઓનો ઉપયોગ) કરે છે. ભોજન સમયમા, દાળ, ભાત, રોટલી, શાકભાજીનો ખોરાક લે છે. પરંતુ આ બધી વસ્તુઓ અલ્પ પ્રમાણમા હોય છે. મરચા–મસાલા, આમલી, મીઠું વગેરે ઉત્તેજક પદાર્થોનો ઉપયોગ બહુજ ઓછો કરે છે મહીનામા ઓછામા ઓછા બે ઉપવાસ (દરેક એકાદશી) કરે છે. ઉપવાસના દિવસે નાળિયેરનું પાણી, લીંબુનું શરબત જેવા પ્રવાહી પદાર્થો લે છે આ કેટલુ આરોગ્યદાયક સાત્વિક આયોજન છે!

એક દિવસ એમ બન્યું કે..

એક દીવસ થોડા સમયનો અવકાશ મળેલો જોઇ, મે સ્વામીજીને વિનમ્રતાપુર્વક પુછ્યું તમો આ મોહમયી માયાનગરી મુંબઇમા ઘણા લાંબા સમયથી રહો છો

અહીંનું પાણી, વાયુ, આહાર, વાતાવરણ અશુદ્ધ (અપ્રાકૃતીક) છે. મારા પોતાના અનુભવથી હું જાણુનો થયો છુ કે મુંબઇ જેવા વિશાળ નગરમાં રહેનારા લોક કોઇના કોઇ શારીરીક યા માનસીક રોગથી પીડાતા હોય છે. તેઓ શરીર તથા મનથી દુર્બલ તથા વ્યાધીગ્રસ્ત રહે છે ! તમારો અનુભવ શું છે ! કેમકે જનસેવા એજ પ્રભુસેવા માનતાં આપ જીવન વ્યતીત કરો છો. મનુષ્યનો એ સ્વભાવ છે કે તે, અન્ય સુવિખ્યાત મહાત્માઓની માફક જગ-પ્રસિધ્ધ શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમના સંચાલક તેમજ અન્ય અનેક સંસ્થાઓના ટ્રસ્ટી તેમજ તેમને નિર્દેશ કરનાર વિરલ વ્યક્તિત્વધારી માનવ જીવનની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓથી પરિચિત બને અને તેનાથી યથાયોગ્ય લાભ ઉઠાવે. માનવ સ્વભાવ અનુકરણવૃત્તિ ધરાવે છે. આથીજ, તે મહાપુરુષોના જીવનચરિત્ર વાચે છે, મનન કરે છે અને તે પ્રમાણે આચરણ કરવા ઉત્સુક બને છે. આપનું જીવન સાચેજ એક દિવ્ય દીપશીખાની સમાન દીપીમાન છે. તેના શાંત અને સૌમ્ય પ્રકાશમા, એવા લોક પણ પોતાના જીવનનો વાસ્તવિક માર્ગ દેખી શકશે, જેઓ અંધકારમા ભટકી રહ્યા છે અને અધોગતિ તરફ સતત આંખો મીંચી વધી રહ્યા છે. જેઓ નિંદા, ચુગલી, વ્યભિચાર અને જુગાર જેવા અનિષ્ટચારી આચરણમાજ પોતાના જીવનની અમુલ્ય ક્ષણ નષ્ટ કરી રહ્યા છે, કામ ક્રોધ જેવા મનોવિકારથી બંધાયેલા છે–તેવા હીનવૃત્તિ મનુષ્ય પણ સફળતા અને સિધ્ધપ્રાપ્ત મહાપુરૂષની ઉદાત્ત જીવન ગાથા વાચી–સાભળીને ઉર્ધ્વગામી વિચારોથી સજાગ બને છે અને સ્વયં સિધ્ધ સ્થિતિપર પહોચવા પ્રયાસ કરે છે. સત્સંગ, સાત્વિક આહાર, પવિત્ર સ્થાનમા નિવાસ, સદ્ગ્રંથોનુ વાચન, બ્રહ્મવિદ્યા યોગભ્યાસ, દાન-પુણ્ય શાંતિ, તિતિક્ષા, ઉપરતિ જેવા કર્તવ્ય-પથપર દ્રઢતા પૂર્વક ચાલીને પોતાના જીવનને વાસ્તવિક પ્રશ્નોનુ નિરાકરણ કરે છે. તેમના જીવનમા એક અભિનંદનીય અને મંગળકારી પરિવર્તન થાય છે અને તેજ સમાજવિરોધી માનવી, સમાજનો રક્ષક, સમાજનો હિતૈષી બને છે. આથી આપ આપના જીવનવ્યાપી કાર્યોનો અનુભવ અવશ્ય પ્રકટ કરવાની કૃપા કરો, આપની ઉદાત્ત જીવન પ્રવૃત્તિમાથી પરિચિત થઇ મનુષ્ય, નિઃસંદેહ પોતાના જીવનને ઉન્નત બતાવવા ઉત્કંઠા રાખશે.

સ્વામીજીનો વિવેચનાત્મક અને સારગર્ભિત ઉત્તર

ઉત્તર આપતાં સ્વામીજીએ મધુર અર્થગર્ભિત વાણીમા મને સમજાવ્યુ કે પંચ મહાભૂતોના યોગથી નિર્મિત મનુષ્યના આ જડ–શરીરનો ઉપયોગ એટલો જ છે કે તે, આ દેહથી વ્યવહાર અને પરમાર્થનુ સાધન યથાશક્તિ કરી લે. એમ કરવાથી મન તથા

શરીરની સપ્તધાતુ યોગ્યપ્રમાણમા શુધ્ધ રહે છે. તાત્પર્ય એ કે યથાસંભવ અવકાશયુક્ત એકાંતિક પવિત્ર સ્થાનમા નિવાસ કરવો જોઈએ શરીરની માફક ઘર પણ દેવ-મંદિર સમાન છે તેને પણ હમેશા શુધ્ધ રાખવુ જોઈએ આમ કરવાથી આપણ મન સ્વચ્છ પ્રસન્ન, અને પ્રફુલ્લીત રહેશે જ્યા સ્વચ્છતા હોય છે, ત્યા સરસ્વતી અને લક્ષ્મીજી અવિચલ નિવાસ કરે છે આવી પરમાનંદપૂર્ણ સ્થિતપ્રજ્ઞ અવસ્થામાં જ આપણે પ્રવિણ થઈ વિદ્યા, જ્ઞાન, ધન, જીવનકલા અને વ્યવહારપ્રવણતાનું સંપાદન કરીએ છીએ સાથેજ જન-કલ્યાણાર્થ તેનો વ્યય કરીએ છીએ સદુપયોગ કરીએ છીએ-આ અવસ્થા સિદ્ધ થયા પછી મનુષ્ય સામાન્ય સ્થિતિથી ઉચેની કક્ષામા જાય છે અને તે સમાજનો એક વિરલ-વિશેષ વ્યક્તિ રૂપે, સર્વત્ર પુજાય છે અને સન્માન પામે છે તે સિવાય શારીરિક અને માનસિક પ્રકૃતિને નિરોગી બનાવવામા આહારનુ મહત્વ પણ તેટલુ જ છે શુધ્ધ, સાત્વિક આહારમાથી શુદ્ધ ઓજસ બની પવિત્ર મન, બુધ્ધિ, શકિત, ચિત્ત અને અહંકાર બને છે આથી આત્માના આ વિભિન્ન સુક્ષ્મ અંગોને પવિત્ર તેમજ નિર્વિકાર બનાવવા પ્રયત્નશીલ રહેવુ જોઇએ

પુષ્પનું આધ્યાત્મિક મહત્વ

સત્સંગ અને સદગ્રંથોનુ વાચન પણ દૈનિક વ્યવહારનુ આવશ્યક કર્તવ્ય હોવુ જોઇએ જેમ પ્રતિદિન, સગંધિયુકત પુષ્પોના સમાગમમા આવતાં, તેની સુગંધમા શ્વાસેચ્છવાસ લેતા તેમજ તેના નજીકના દર્શનથી આપણી આંખો દ્વારા આપણા શરીરમા જે જીવનતત્વ દાખલ થાય છે, તે પોતાની માફક, આપણુને પ્રફુલ્લ અને રમ્ય બનાવે છે પુષ્પ તેની સુગંધ અને સુંદરતાથી અનાયસ સર્વને પોતાની તરફ આકર્ષિત કરવા પ્રયાસ કરે છે મુંબઈમા અનંત પુષ્પરાશી દેવ-પ્રતિમાઓ પર ચઢે છે સુકુમાર પુષ્પનું રૂપ-વિધાન કેટલુ મોહક હોય છે! મનુષ્ય પણ પુષ્પની આ વિશેષતાઓનુ મુલ્યાકન કરે છે પુષ્પોને, તે પોતાના દેવપર ચઢાવે છે અને દેવ-પ્રતિમાના અંગ પ્રત્યાગને ફુલ તેમજ ફુલનીમાળાઓથી ઢાકી દે છે દેવ-પ્રતિમા આ પ્રકારની પ્રાકૃતિક શ્રૃંગારથી સજીવ જેવી બની મુસ્કરાય છે અને આપણી પર કલ્યાણકારી આશીવાદની વર્ષા કરે છે ભારતીય ગૃહીણીઓ જ્યારે ફુલોના વિવિધ અલંકારથી પોતાના દેહને લાલિત્યનો ઓપ આપે છે ત્યારે તે પ્રત્યક્ષ જગદંબા દેખાય છે ફુલ અમારા અંગો પર સુંદર પ્રભાવ પાડે છે અને આપણો આત્મા તેને દેખી આનંદથી નાચી ઉઠે છે પ્રત્યક્ષ અગર જડ રૂપમાં આપણો ભલે ફુલોથી મળતા લાભોનો અનુભવ ન કરીએ પરંતુ ફુલોમાથી આપણે, એક પ્રકારે, અદ્રશ્ય લાભ તો ઉઠાવીએ છીએ જ અને આજ કારણથી

મધ્યના સામાજિક અને વ્યક્તિગત શુભ કાર્યોમા ફુલને અગ્રસ્થાન મળે છે વ્યાખ્યાન, માનપત્ર, પૂજા-પાઠ, જપ-તપ જેવા વિવિધ સામાજિક અને પારમાર્થિક અનુષ્ઠાનોમા સુગંધિયુક્ત અને મનમોહક ફુલોનો ઉપયોગ સર્વવ્યાપી બન્યો છે આજ પ્રમાણે, શુદ્ધ પાણીનુ સેવન યોગ્ય પ્રમાણમા કરતા રહેવુ. આ જડ દેહને નીરોગી બનાવી રાખવામા શુદ્ધ પાણીનુ મહત્વપૂર્ણ સ્થાન છે કેવળ આટલુ જ યોગાભ્યાસની પૂર્ણતા માટે પુરતુ નથી આ બધા, કાર્યો સાથે શુદ્ધ ખાદીના વસ્ત્ર પરિધાન કરવા, સુખદુખમા મનને મધ્યત, શાંત અને સાવધાન રાખવુ, એ પણ અનેક કર્તવ્યો સાથે એક અનિવાર્ય કર્તવ્ય છે

ઝારિકાઇથી તપાસીએ તો માલમ પડશે કે નિર્જન, સુશાન્ત અને દિવ્ય નૈસર્ગિક દ્રશ્યો સાથે મનુષ્યજીવનનો નિમ્ટસબંધ સનાતનકાળથી ચાલ્યો આવે છે. આપણે જોઈએ છીએ કે ઋષિ મહર્ષિ, સાધુસત, યોગી, પડિત વગેરેને સાધના માટે એકાતિક જીવનજ યોગ્ય લાગતુ હતુ. યાજ્ઞવલ્ક્ય, વિશ્વામિત્ર, વાલ્મીકિ, અગસ્ત્યાદિ, મહર્ષિ, જનક યુધિષ્ઠિર જેવા રાજા, વિદુર જેવા નીતિજ્ઞ, વિદ્યાદાન, પ્રજાપાલન, જેવા કર્તવ્યનુ યથાર્થ રીતે પાલન કર્યા પછી એકાતિક જીવન વિતાવ્યુ હતુ ભારતવર્ષમા આ નિયમ હતો કે જનતા યા કોઈ વિશેષ વ્યક્તિ, સામાજિક ગૃહસ્થ જીવન પુરૂ કર્યા પછી વૃદ્ધાવસ્થા આવતા યા અમુક મુદત બાદ વન, પર્વત, ગગા જેવી નદીઓના તટ પર રહેતા આથી એમ મનાય કે આવા પ્રશાત અને નૈસર્ગિક દ્રશ્યોથી ભરપૂર સ્થાનોમા તેમને પરમ સુખ-શાંતિ અને આનદની અનુભૂતિ થઈ હશે

પ્રાકૃતિક જીવનમા વન-પર્વતનુ મહત્વ

પ્રાકૃતિક જીવનમા વન-પર્વત પણ પોતાનુ મહત્વપૂર્ણ સ્થાન જાળવી રાખે છે ત્યાનુ શાત અને શુધ્ધ વાતાવરણ મનુષ્યને દિવ્ય શાતીનો અનુભવ કરાવે છે ભારતીય સસ્કૃતિમા, વનપર્વતોની પ્રતિષ્ઠા સનાતન કાળથી માન્ય છે વન-પર્વત ભારતીય જીવનમા અવિચ્છિન્ન અગ રહ્યા છે અને આપણા જીવન સાથે ઓતપ્રોત છે આપણુ મન વન-ભ્રમણ માટે લાલચુ બને છે—એમ કહીએ તો ખોટુ નથી નિરતર કામમગ્ન રહેવા પછી, જ્યારે મારા શરીરમાં થકાવટ, મનમા દુર્બલતાના ચિહ્ન જણાય તેવી

પરિસ્થિતીમા હું, મુંબઇથી થોડા માઇલ દુર આવેલા વન પહાડ ક્ષેત્રોમા મોટર, બસ અથવા રેલ્વે મારફત પહોચી જાઉ છુ. અને આ નૈસર્ગિક પવિત્ર સ્થોનો પર યોગાભ્યાસ કરું છુ આશામય વિચારોમા તન્મય બની, તે પ્રાકૃતિક સૌંદર્યમા મારૂ જીવન ઓતપ્રોત કરું છુ અને ઓલોકિક આનંદની અનુભૂતિમાં નિમગ્ન બની જાઉ છુ. જો કે પર્વત પર ચઢવામા થોડુક કષ્ટ તો પડે છે. પરતુ પરપરાગત કરેલી અને ક્રમશ પુષ્ટ વિકિસિત ઇચ્છાશકિત આ કષ્ટને દબાવી દે છે. કોઈ કોઈ વખત સપરિવાર, વન પર્વતની યાત્રાભ્રમણ કરૂ છુ. ઓછામા ઓછુ સપ્તાહમા એક વખત તો હુ અવશ્ય વનની નૈસર્ગિક મઝા માણુ છુ. આના પરિણામે, હુ સદૈવ સ્ફુર્તિ, આનદ અને સ્વાસ્થપૂર્ણ સ્થિતિનો અનુભવ કરૂ છુ. આ તે આરોગ્ય અને આનદ છે જે પ્રાપ્ત કરવા માટે સર્વ સાધારણ સ્ત્રી પુરુષ વિવિધ પ્રકારની દવા, ઇન્જેકશન જીવનતત્વયુકત ગોળીઓનુ સેવન કરે છે. તેઓ, આ માટે, નાના પ્રકારના વ્યસનોમા પડે છે. તેમજ રહેણી કરણીમાં વેશભૂષા વિગેરેના વિલાસપૂર્ણ તેમજ મોજ-શોખની વસ્તુઓ અપનાવી પોતાના નૈસર્ગિક સૌદર્યને કૃત્રિમ ઉપાદાનોથી સર્વ અગોને ઢાકે છે. તો પણ, તેમના મનને અને શરીરને જોઇએ તેટલી આનદાનુભુતિ પ્રાપ્ત થતી નથી, અને દુખી રહે છે. જ્યારે મારૂ જીવન જુઓ. થોડી ક્ષણો પણ મળતી હોય તો, તેનો ઉપયોગ પ્રકૃતિની ગોદમાં વિતાવુ છુ અને મારે જરૂરી, એટલો આત્મિક આનદ અને શાતિ અનુભવું છુ. આ રીતે સંચિત કરેલી શકિતના આધાર પર, હુ સપ્તાહભર નિરંતર કર્મમય રહુ છુ. મારૂ આ પ્રકારનુ આયોજન હવે વ્યસન જેવુ બની ગયુ છે, જેમ કે, કોઈ વ્યસનગ્રસ્ત મનુષ્યને પોતાની પ્રિય વસ્તુ ન મળવાથી તેના માનસિક વિચાર વારવાર તે તરફ ખેચાય છે અને દોડે છે. તેવીજ રીતે, મારી માનસિક ભાવનાઓ વન-પર્વતના નૈસર્ગિક દ્રશ્યોને નિહાળવા પ્રબલ ઇચ્છાશકિત ઉદભવ કરે છે અને હુ અનાયાસ, તે તરફ પ્રયાણ કરૂ છુ પરીક્ષાર્થે પારિવારિક સજ્જનોને હું પુછુ કે આજ છુટ્ટીનો દિવસ છે, કયા જવાની ઇચ્છા છે સૌ કોઈ એકી સ્વરે આજ ઉત્તર આપે છે - કે પર્વતીય ક્ષેત્રોમા (થાણા, મુલુંડ, નાસિકના રસ્તામા આવેલા ખડલાઘાટ, કેનેરી ગુફા, ગોરેગાવનુ પર્વતક્ષેત્ર,) જઇએ. તેઓનો આ ઉત્તર સાભળી મારૂ મન પ્રસન્ન થાય છે. એનું કારણ એ છે કે આજકાલનો અધિક યુવાન વર્ગ, પર્વતીય પ્રયાણનું કષ્ટપ્રદ કાર્ય અને મોજ-શોખ રહિતનુ જીવન બિલકુલ પસદ કરતો નથી આપોઆપ, આ પ્રકારની ઇચ્છા પ્રગટ કરવાનુ કારણ, અમારી, પારિવારિક જનોનુ સુસસ્કૃત અને અનુશાસનબધ્ધ જીવન છે. તેઓના જીવનનુ આ સ્વાભાવગત ધ્યેય બની ગયુ છે પરિણામે તેઓનુ સ્વાસ્થ્ય મનોપ્રદ રહે છે.

માત્ર વનપ્રદેશમાં ઘુમવાથી મ પૂર્ણું ઉદ્દેશ્ય યા સિદ્ધિ મળતી નથી જેમ, પદાર્થથી માનવ-શરીરગત માત્ર ધાતુઓનુ નિર્માણ થાય છે, તેમ નિદ્રા પણ જીવનચર્યાનુ એક આવશ્યક અગ છે હુ દરરોજ, ઓછામા ઓછા ૮ કલાકની ગાઢ નિદ્રા લઉ છુ. સ્થૂલથી સૂક્ષ્મમા અને સૂક્ષ્મમાથી કારણ શરીરમા પ્રવેશ કરવાની સ્થિતિ એટલે નિદ્રા. અર્થાત, મનુષ્યનુ આ શરીર મદિર અન્નમય કોશ, પ્રાણમય કોશ, મનોમય કોશ, વિજ્ઞાનમય કોશ, અને આનદમય કોશથી બન્યુ છે એટલે કે આત્માના પાચકોશ છે. આજ પ્રમાણે, કારણ શરીર સાથે સબધ રાખવો એટલે આત્માની સાથે સહવાસ રાખવો એમ મનાય આત્મશક્તિના આધાર પર, સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ, કારણ અને મહાકારણ શરીર પોતપોતાના કાર્યને યથોચિત સપન્ન કરે છે. આખો દિવસ કામ કરવાની પાછળ ખર્ચાયેલ શકિત (સામર્થ્યને) પુન મેળવવા માટે જેમ આહાર, પાણી, વિહાર, વિચાર વગેરે અનેક સાધનો, ઉપસાધનોની આવશ્યકતા રહે છે, તેમ નિદ્રા પણ આવશ્યક છે. કેટલાકની એમ માન્યતા છે કે યોગાભ્યાસી અને ત્યાગી લોકોએ ઓછી નિદ્રા લેવી જોઇએ. જે લોક શારીરિક પરિશ્રમથી સર્વથા વચિત છે, જેઓને કેવળ બૌદ્ધિક શ્રમ કરવો પડે છે અને જે લોક બેઠા બેઠા, વાચતા લખતા, અથવા પ્રવાસ દરમ્યાન, થોડા સમય માટે નિદ્ર જેવી અવસ્થા ભોગવે છે, તેમજ કેટલાક લોક બપોર પછી ૧ થી ૪ વાગ્યા સુધી સૂવાની આદત ધરાવે છે, તેવા લોક રાત્રિ દરમ્યાનની ગાઢ નિદ્રાનો આનદ કેવી રીતે માણી શકે! અને, દિવસ દરમ્યાન સૂનાર લોક, રાત્રિમા અલ્પકાલિન નિદ્રા લઇ સતુષ્ટ થાય, પરતુ અન્ય લોક, જેઓને વિશેષ પરિસ્થિતિ અનુસાર, દિવસમા બિલકુલ સૂવાની ફુરસદ મળતી નથી તેઓએ રાત્રિ દરમ્યાન ઓછામા ઓછી ૮ કલાકની નિદ્રા લેવી જોઇએ. શાત અને ગાઢ નિદ્રા શરીર અને મનને ઉત્સાહ તેમજ નવીન ઉલ્લાસ આપે છે અને મનુષ્ય સ્ફૂર્તિવાન બની, પોતાના દૈનિક કાર્યમા યોગતાપૂર્વક પ્રવૃત્ત બને છે



વન ભ્રમણનો વિશેષ પ્રેમ

કોઇ ખાસ પ્રસગ ઉપસ્થિત થતા, શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમની મોટરમાં હજારો માઇલની યાત્રા કરવી પડે છે. આ અભિયાત્રા કાળમા રસ્તામા પર્વતો પર અથવા ગગા જેવી નદીઓના તટપર, નિર્જન સ્થાનોમા—જ્યા ક્યાય તીર્થસ્થાન, મદિર વગેરે મળે, તેના દર્શન કરુ છુ અને ત્યાના નૈસર્ગિક દ્રશ્યોનો આનદ અનુભવુ છુ. કોઇકોઇ વખત રેલ્વે યા વિમાન મારફત પણ હજારો માઇલની મુસાફરી કરવી પડે છે. આવા અવસર

પર, જ્યારે પણ સમય–અવકાશ મળે ત્યારે યેાગાભ્યાસ તથા વન્ય ક્ષેત્રોમાં ભ્રમણ વિહાર અવશ્ય કરૂં છું. મારી આ પ્રવૃત્તિઓના ફ્લસ્વરૂપ, અત્યારસુધી મારૂં શારીરિક આરેાગ્ય સુરક્ષિત છે. મનેાબળ તેમજ આત્મિક શાંતીની અમૃતવર્ષાના જીવન–રસનુ પાન કરી પરમ તૃપ્તિને। અનુભવ કરૂ છું. મારી બાબતમાં આયુષ્ય અનુસાર, તેનેા જેવેા પ્રભાવ અને લક્ષણ શરીર પર પ્રકટ થવાં જોઇએ તેમ થતાં નથી. બલ્કે, નવજુવાન સમાન શરીરના સઘળા હાવભાવ, પ્રસક્ષ નજરે પડે છે. લગભગ ૧૫ થી ૨૦ વર્ષ અગાઉ, જેઓએ મને જોયેા હતેા, તેઓ અચાનક મળતાં તરત જ પૂછે કે સ્વામીજી, તમારી શારીરિક હલચલમાં, આયુષની દ્રષ્ટિએ જે પરિવર્તન થવું જોઇએ એમ પ્રકટ થતું નથી; અર્થાત અત્યારે પણ આપનુ શરીર સશકત, સ્વાસ્થ્યસંપન્ન, કુશાગ્ર બુધ્ધિયુક્ત, અને કાર્યકુશળતાગાં અગ્રગણ્ય માલમ પડે છે.

સંતેાનુ પરેાપકારી જીવન

સ્વામીજીનેા આ સ્વાનુભવ સાંભળી તેમજ કેટલાક આદર્શો પ્રતી તેમની આદર ભાવના દેખી, મને ઘણેા આનંદ થયેા. સ્વામીજી સમાજની સક્રિય સેવા કરે છે. આજકાલ, લેાકેામાં પુસ્તકી અધ્યયન–જ્ઞાન હેાય છે અને તેઓ તે પુસ્તકમાં રહેલા જ્ઞાન સુધીજ સીમિત રહે છે. તદ્નુસાર–કહ્યા પ્રમાણે, કર્મમાં પ્રવૃત્ત હેાનાર અને પેાતાનાં આયેાજનથી જનસાધારણને લાભ પહેાંચાડનાર આ દુનિયામાં બહુજ ઓછા હેાય છે. હું તેા સ્વામીજીના સઘળા ગુણેા, સત્કાર્યો અને સ્વાનુભવથી પરિચિત નથી. તેા પણ, સંત-મહાત્માઓના સબંધમાં સત્ય જ કહેવામાં આવ્યું છે :—

"સરેાવર, તરૂવર, સન્તજન
ચેાથે વરસા-મેહ.
પરમારથના કારણે
આ ચારેયના દેહ."

સ્વયસિધ્ધ સાધક સ્વામીજી

ઉપર જણાવ્યા અનુસાર આજે, શ્રી રામતીર્થ યેાગાશ્રમની પ્રવૃત્તિ, ઉદ્દેશ અને અને તેના શુધ્ધ વાતાવરણ પર દ્રષ્ટિપાત કરવામાં આવે તેા, તેની પર સંપૂર્ણ ભરેાસેા

રાખી શકાય સ્વામીજીનુ જીવન જન-કલ્યાણના કૃપાભાવથી ઓતપ્રોત છે તેમની પાસે આવનાર-વ્યાખ્યાન સમયે, યોગાશ્રમના સમયે, અથવા અન્ય કામ માટે આવનાર મનુષ્ય ભોગી હોય યા ત્યાગી, પંડિત હોય યા અભણ, મહાત્મા હોય યા દુરાત્મા, ગૃહસ્થ હોય યા સન્યાસી, ધનવાન હોય યા નિર્ધન, સ્ત્રી બાળક, વૃદ્ધ-કોઈપણ હોય, સૌ કોઇએ સ્વામીજીના સાનિધ્યમા આવી કઇકને કઇક લાભ અવશ્ય મેળવ્યો છે કોઇને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, કોઈને માનસિક શાન્તી સ્થિરતા, કોઇને આત્મદર્શન, કોઇને આર્થિક લાભ અને કોઇને વ્યવહારિક ઉન્નતિનો આદર્શ માર્ગ બતાવી, તદનકુળ આચારણ કરવાની પ્રેરણા આપી છે જેમનુ મન સ્વભાવત શુભ ભાવનામા નિમગ્ન રહે છે, તેવા લોક અધિકાધિક લાભ ઉઠાવતા નજરે પડે છે, સાધકની પ્રસુપ્ત શુભ અને શુદ્ધ મનોવૃત્તિઓ એક અદૃશ્ય મગલ સ્પર્શ થતાજ જાગ્રત થાય છે અને સાધક આગળ વધવા પ્રવૃત્ત બને છે અશુભ ભાવનાવાળા પણ સ્વામીજીના સમાગમમા આવ્યા અને સ્વામીજીએ પોતાની બળવત સ્વાભાવિક શુભેચ્છા-શક્તિથી તેઓને એવા પ્રભાવિત કર્યા કે, તેઓને પશ્ચાતાપપૂર્વક તેમની અશુભ ભાવનાઓને તિલાજલી આપવી પડી પ્રભાવિત માનસના મનપર દીર્ઘ કાળથી જડ જમાવી બેઠેલી મનોદશામા ક્રાન્તી ઉત્પન્ન કરવી—તેને પરિવર્તિત કરવાનો પ્રયાસ કોઈ સાધારણ વ્યક્તિનુ કામ નથી તેની અતર્ગત, અદૃશ્ય પ્રબલ આત્મશક્તિ, મનોબળ અને તે સિદ્ધ જીવન કલાના ગુપ્ત હાથ રહે છે-જે વિરલ શક્તિઓજ ધરાવતી હોય છે સ્વામીજીના આ મનોવૈજ્ઞાનિક ઉપચાર-કલાએ સેકડો માણસોને આધ્યાત્મિક માર્ગના અનુયાયી બનાવ્યા સ્વામીજીએ સાધનાને પોતાની ચિર સહચરી બનાવી છે તેમનુ જીવન સાધનાનુ મુર્તિમાન પ્રતિક છે સ્વામીજી સ્વય સિધ્ધ સાધક તો છેજ, સાધકોના નિર્માતા પણ છે તેમનુ અધિકાશ જીવન સાધના કરવા અને સાધકોનુ નિર્માણ કરવામા વ્યતીત થયુ છે સ્વામીજીના ઘણા ખરા સાધક શિષ્ય પોતાની સાધનાને સફળ બનાવી, સાધ્ય લક્ષ્યને સિદ્ધ કરી, આજ પોતાના સામાજિક અને પારમાર્થિક કર્તવ્યોનુ પાલન કરે છે પ્રસગોપાત એ પણ જાણવા મળ્યુ કે, જે સ્ત્રી-પુરુષોથી, સ્વામીજી બિલકુલ પરિચિત નથી, તેવી, વ્યક્તિઓ પણ, શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમની સેવા-નિધીઓ પ્રતિ, પોતાની હાર્દિક સહાનુભૂતિ દર્શાવતા, તન, મન, ધનથી, તેને સહાયતા કરે છે.

યોગાશ્રમના કાર્ય-વિસ્તારની મહત્વાકાક્ષા

સ્વામીજીની હાર્દિક ઇચ્છા છે કે યોગાશ્રમનુ કાર્યક્ષેત્ર મુબઇ શહેર પુરતુજ મર્યાદિત ન રહે સ્વામીજી આ બધાથી સતોષ માની, બેસી રહેવા માગતા નથી તેઓ

સમગ્ર ભારતમાં, શહેરે શહેરમા અને ગામડે ગામડે, યોગાશ્રમના કાર્યનો વિસ્તાર કરવા માગે છે, જેનાથી ભારતીય જનતા યોગાભ્યાસના ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક લાભોથી પરિચિત બને અને યોગાભ્યાસ દ્વારા પોતાના શરીરને બળવાન, ઘાટીલુ અને શકિતથી ભરપૂર તેમજ મનને પ્રસન્ન, ચૈતન્યશીલ, અને ઉર્ધ્વગામી બનાવતા, આત્મદર્શનનો નિજાનન્દ-રસસ્વાદ કરી શકે. સ્ત્રી-પુરૂષ, સસારમા રહીને, પોતાનાં સાસારિક કર્તવ્યો, પચ મહાભૂતયજ્ઞાદિનુ પાલન કરતા, સુખ-સાધન સપાદન કરવામાં સમર્થ બને. શ્રી સ્વામીજીનુ આતરિક ચિંતન, હાર્દિક અભિલાષા અને અતિમ ઉપદેશ આજ છે કે સઘળા સ્ત્રી પુરૂષ આત્માનદમા સદૈવ નિમગ્ન રહેતા, સુખી જીવન સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે.

સ્વામીજીના ઉપાસ્ય દેવ

સ્વામીજીના ઉપાસ્ય દેવતા બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ હોવા છતા, તેઓ નિરાકારના સૂક્ષ્મ ચિતન તરફ પ્રવૃત્ત રહે છે.

આત્મવત્ સર્વે ભૂતેષુ યઃ પશ્યતિ સ પણ્ડિત. ।

આ અડધા શ્લોકનો અર્થ અને ભાવનાનુ મનન કરતા, સમગ્ર ચરાચર જગત જે ભાવાત્મક સ્થિતિ પર પહોચીને, નિરાકાર પ્રભુનું સાકાર સ્વરૂપ દ્રષ્ટિગોચાર થાય છે, તેવી મહાન શકિતને હસ્તામલક કરનાર મહાનુભાવ, સ્વભાવત : નિરાકાર અને સાકારમા એકજ પ્રભુને પ્રતિબિબિત થતા જુએ છે. એવા મહાપુરુષોના મનનોન્મુખ મહાન ભાવ સાકાર તેમજ નિરાકારમા એકજ ચરમ અનુભૂતિ-એક દિવ્ય દર્શન પામે છે. તો પણ, વ્યાપાક ભાવમૂલક નિરાકારની વિશેષ પ્રેરણા રહે તે સ્વાભાવિક છે.

પ્રાર્થનામય જીવન

શ્રી સ્વામીજી પ્રાર્થના પર વિશેષ ભાર મૂકે છે. અને તેમનું જીવન પણ પ્રાર્થનામય છે. તેઓ પ્રાર્થનાને નિર્ઝરણી માને છે. જેનાથી અભિભિગીત થઇ મનુષ્યનુ જીવન નાચી ઉઠે છે પ્રાર્થનામા નિરંતર નિરત રહેતા, પ્રાર્થના જીવનમાં એક એવી શુભ ઘડી આવે છે, કે જ્યારે તે, પ્રભુનુ દિવ્ય સંગીત, પોતાના અતરતમમાં સાભળવા માડે છે હૃદયમાથી ઉદ્દભવતી પ્રાર્થનાનો આ પ્રવાહ કદી પણ સ્થગિત થતો નથી'

સ્વામીજીનું કહેવું એમ છે કે વાણીનો સદ્ઉપયોગ પવિત્ર પ્રાર્થનામય શબ્દોના ઉચ્ચારણમાં છે અને આ શબ્દોમાં ભરેલો દિવ્ય ભાવ, પ્રાર્થ્ય અને પ્રાર્થના આત્માને એકતાના સૂત્રમાં જોડે છે. જ્યારે પ્રાર્થના હૃદગત પવિત્ર ભાવોથી ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે શરીરની રગેરગમાં, એક શુભ આંદોલન ઉઠે છે. અને હૃદયના અણુ પરમાણુ અલૌકિક આનંદ-રસમાં નિમગ્ન બને છે સ્વામીજીનું માનવું છે કે જે લોક મસ્ત બની પ્રભુની પ્રાર્થના ભજનમાં રસમગ્ન રહે છે, તેનાં સમગ્ર કાર્યવ્યવહાર પ્રાર્થનાના રૂપમાં મૂર્ત બને છે. અમે જ્યાં જઈએ ત્યાં, તે સ્થાન પવિત્રતાથી પુલકિત બની ઉઠે છે. અને જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણ ઉત્સાહનું ઓજસ્વી અનુષ્ઠાન બને છે. અમે અમારાં સઘળાં કાર્યોમાં પ્રભુ-સેવાની અનુભૂતિ કરતાં, સ્વાભાવિક તેનું સંપાદન કરવામા લાગી જઈએ છીએ-પ્રત્યેક કાર્યમાં પ્રભુસેવાની દિવ્ય અનુભૂતિ થાય છે. આ સાચી પ્રાર્થના છે અને પરમ પ્રભુને પ્રસન્ન કરવા અને તેના નિત્ય સાનિધ્યમાં પહોંચવાની સરળ અને સ્વચ્છ પગદંડી છે. ભગવાનની અનંત અનુકમ્પાનું દિવ્ય સ્રોત અમારી ચારેબાજુ ફેલાઈ રહે છે. અને અમારી જીવન-ગતિમાં કાઇ જ ઉણપ રહેતી નથી. સ્વામીજીએ એ બતાવ્યું કે પ્રાર્થના અંતઃકરણના મેલા ભાવોને ધોઇને, તેને સ્વચ્છ કરે છે અને પ્રાર્થી પ્રભુની ભક્તિ અને તેના પ્રેમમાં તન્મય અને તદાકાર બની, લોકોત્તર આનંદ તેમજ દિવ્ય શાંત રસની સાત્વિક ધારાથી પોતાના જીવનને ઓતપ્રોત બનાવે છે. તેની માનસિક નિર્બળતાઓ દૂર થઇ જાય છે અને તેનું મન શાન્ત, સ્વસ્થ અને નિર્વિકાર બને છે.

દૈનિક જીવન પર વિચારોનો પ્રભાવ

અનેક પ્રસંગોમાં શ્રી. સ્વામીજીએ જણાવ્યું છે કે એકજ સ્થાનમા સંપૂર્ણ વિશ્વાસ સાથે પરમ પ્રભુની મહિમામાં તલ્લીન અને ધ્યાનસ્થ બની પ્રતિદિન ઓછામા ઓછી ૧૦ મિનીટ સુધી પ્રાર્થના કરવી જોઈએ. મનને પૂર્ણ નિયંત્રિત અને એકાગ્ર બનાવવું જોઇએ. શાસ્ત્રીય તેમજ મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિથી આ સ્થિતિ સ્વાભાવતઃ મનાય છે કે પ્રાતઃકાલમાં પથારીમાંથી ઉઠતી વેળાએ જેવા વિચાર મનમાં ઉત્પન્ન થાય છે તેવાજ પ્રકારના ઉચ્ચ યા નીચ, શુભાશુભ, પવિત્ર યા અપવિત્ર વિચાર આખોય દિવસ મનને ઘેરી રાખે છે અને તેજ પ્રમાણે આખો દિવસ વ્યતીત થાય છે. પ્રાતઃકાળમાં

જાગતાની સાથેજ, જો ભય, ચિન્તા, નિરાશા અને શંકામૂલક વિચારોનો પ્રાદુર્ભાવ થાય તો આખો દિવસ આ પ્રકારના નુકશાનકારક વિચારોથી મન પીડા પામે અને જો પ્રાતઃકાળમાં આશામય સુખશાંતિપ્રદ તેમજ ઉલ્લાસપૂર્ણ વિચારોનો ઉદય થાય તો દિવસભર શુભ અને મનને પ્રસન્ન કરે તેવા દિવ્ય વિચારોની પરંપરા ચાલુ રહે ઉત્સાહ અને ઉદ્યમથી મન આનંદીત રહેશે વસ્તુતઃ મનુષ્યને ઉચ્ચ યા નીચ કક્ષામાં પહોંચાડવામાં તેના વિચારો ઘણું મોટું સ્થાન ધરાવે છે. મનુષ્યના જીવન-નિર્માણમાં તેના વિચાર ઘણો મોટો ભાગ ભજવે છે.

સ્વામીજીનું કહેવું એમ છે કે પ્રાચીન તેમજ અર્વાચીન કાળમાં, રાજા-મહારાજાઓ જ્યારે, પ્રાતઃકાળમાં શય્યાત્યાગ કરતા તે સમયે (દ્વાપર યુગમાં ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ પથારીમાંથી ઉઠતાંજ પ્રાતઃકાલીન પ્રાર્થના કરતા હતા) આશા નિર્ભીકતા, અને પ્રશંસાયુક્ત વાક્યોથી તેના ગુણગાન કરવામાં આવતા આ કામ ભટ્ટ-બ્રાહ્મણ કરતા હતા. આનો ઉદ્દેશ એજ હતો કે રાજાઓને તેમના દિવસભરના રાજકાર્યમાં વિજય અને સફળતા પ્રાપ્ત થાય. જો કે, ભારતમાં હવે રાજાઓનું સ્થાન રહ્યું નથી, પરંતુ જ્યારે તેઓ રાજપદ પર હતા ત્યારે પ્રતિદિન, પૂર્વોક્ત વિધિ-વિધાનનું પાલન કરવામાં આવતું એટલે કે આવા મહાન સત્તાધીશ, પ્રજા-પરિપાલક, ધનસંપત્તિના અતુલ ભંડારથી પરિપૂર્ણ, વિપુલ સેનાથી સુસજ્જિત, સુરમ્ય પ્રાસાદથી પરિતૃપ્ત, ચારો તરફ નોકરચાકર, રાણીઓથી ભરેલા રાણીવાસ અને ઐહિક સુખ સાધનોથી પ્રચુર રાશીથી સંપન્ન હોવા છતા, રાજા-મહારાજાઓના જીવન પ્રાર્થના, પ્રશંસા અને સ્તુતિનો આધાર રાખતા હતા

મંગલકારી અને લોકપ્રિય અનુષ્ઠાન

સ્વામીજીના ઉક્ત આધ્યાત્મિક વિચારો નિશ્ચયજ મનુષ્યને કલ્યાણ-માર્ગ પર લઈ જાય તેવા છે સ્વામીજીનુ જીવન ચરિત્ર માનવતાની મમતાપૂર્ણ સેવાનો ઉદાત્ત ઇતિહાસ છે તેને માટે, તેમને નવો સન્યાસ લેવો પડયો, કે નવો મઠાધીશ બનવુ પડયુ. યોગાશ્રમની સ્થાપના પછી, તેમના સઘળા કાર્ય પરથી એમ સિદ્ધ થાય છે કે તેમણે મનુષ્યને નીરોગી, નિર્વિકાર બનાવી, જીવનની નૈસર્ગિક સ્થિતિપર પહોંચાડવાનુ વ્રત ધારણ કર્યુ છે, અને આવા પુણ્યપ્રદ અનુષ્ઠાનમા, પોતાનું સર્વસ્વ અર્પણ કર્યું છે તેમણે યોગાશ્રમની સ્થાપના કરી અને તેમની, તે સંબંધની પ્રવૃત્તિઓને એટલી બધી વિસ્તૃત બનાવી કે આ મુંબઈ શહેરમા, દેશના અન્ય

શહેરો અને ગામડામાં તેમના લાખ્ખો સાધક શિષ્ય, ભક્ત તેમજ પ્રશંસક જોવા મળે છે પરંતુ આ લોકપ્રિયતાને માનવ-સેવાની મહત્ત્વપૂર્ણ અભીપ્સા અને તદર્થે પ્રાપ્ત પ્રત્યેક ક્ષણનો સદુપયોગ કરતા રહેવાનું ફળ સમજવું જોઈએ. સ્વામીજી મન, વચન, કર્મથી મુક્તહસ્ત હોઈ, પોતાની યૌગિક સાધના અને આધ્યાત્મિક અનુભવોનું વિતરણ કરે છે પરિણામે પ્રાણીમાત્રનું કલ્યાણ થાય છે, સાથેજ સ્વામીજીના સુયશ-સૌરભનો વિસ્તાર પણ વધતો જાય છે જાતિ, સંપ્રદાય, અને મત-મતાંતરવાદથી ઉપર રહી, સ્વામીજી જનગણનું શારીરિક તેમજ માનસિક પરિષ્કાર યોગ્યતાપૂર્વક કરી રહ્યા છે આથી, સર્વસાધારણ જનતાના માનસમાં તેઓ ઉચ્ચ આસન પર સ્વભાવત પ્રતિષ્ઠિત થયા છે ભારતીય જનતા તેમની કૃતજ્ઞ છે જનતા, સુયોગ્ય અને સર્વજનશુભેચ્છુ મનુષ્યનું સન્માન કરવાનું જાણે છે ભારતના દીર્ઘકાલીન ઇતિહાસમાં અનેક પ્રભાવશાળી સંત મહાત્મા અને ઋષિ-મહર્ષિની અવિચ્છિન્ન પરંપરા જોવા મળે છે જેનું અનુકરણ કરી જનતા પોતાના કર્તવ્ય પ્રતિ જાગૃત થઈ છે આવા મહાત્માઓના ચરણો પર જનતાએ હાર્દિક શ્રદ્ધા-ભક્તિની પુષ્પાંજલિ ચઢાવી છે

મનુષ્યમાં દિવ્ય જીવનની પ્રતિષ્ઠા

માનવજાતિનું આ જ્ઞાન અને અનુભવ નવો નથી કે સન્ત પુરુષ જ્યાંપણ રહેશે, ત્યાં પુષ્પની માફક પોતાની દિવ્ય સૌરભને ચારે દિશામાં-સર્વત્ર સમાન રૂપથી પાથરી પોતાની આસપાસનું વાતાવરણ પુલકિત અને પોતાના અનંત આત્મ સૌંદર્યનું દર્શન કરાવી જનતાને આહ્લાદિત તેમજ રસમગ્ન કરે છે, પોતાની શુભ આત્મજ્યોતિથી સ્થાનીય વાતાવરણને દીપ્તિ કિરણો દ્વારા મઘમઘતુ બનાવે છે જનગણ પોતાના વાસ્તવિક માર્ગને સારી રીતે જાણી લે છે અને એજ માર્ગ પર આગળ વધી, પોતાના જીવન-લક્ષ્ય પર અનાયાસ પહોંચી જાય છે સન્તનો અંતરતમ સ્નેહ પ્રેમ-રસથી છલકાય છે અને પોતાની આ રસ માધુર્યથી જનતાને પણ નવાજે છે આ અમૃતધારાનું પાન કરી જનસાધારણની ચિરસંચિત પિપાસા પરિતૃપ્તિનો શ્વાસ લે છે, ને કૃતકૃત્ય થાય છે જનકલ્યાણની અતૃપ્ત અભિલાષાને લીધેજ સંત અધિભૌતિક આધ્યાત્મિક અને આધિદૈવિક શક્તિનું અર્જન કરે છે અને તે માટે, પરમાત્મા, આત્મા અને પ્રકૃતિની શક્તિઓ સાથે સહકાર રાખવો પડે છે આ માટે, તેને તપસ્યા કરવી પડે છે અને જીવનની વિશેષ સ્થિતિઓની સાથે ઘર્ષણમાં ઉતરવું પડે છે પ્રાકૃતિક શક્તિઓને સ્વાનુકુળ બનાવવાની તેનામાં અદમ્ય શક્તિ રહેલી હોય છે, અને

આત્માનુભૂતિમા તેમજ વિશ્વમા સર્વોદયની ભાવના ઉત્પન્ન કરવામા હમેશ જાગૃત રહે છે આ મન કલ્યાણી પરપરાના મ નથી જનગણને સુમસ્કૃત બનાવવા કટિબદ્ધ થાય છે અને આ વ્યાપક સ્થિતિપર પહોચી ગયા પછી, પરમાત્મા સાથે તાદાત્મ્ય મેળવવામા તે પ્રયાસ કરે છે સતનું આવુ કઠોર જીવન સાચેજ વંદનીય છે અને તેમની સર્વ કલ્યાણી પ્રવૃત્તિઓ આકાર પાત્ર બને છે સન્ત, જનતાને તેની અદશ્ય શક્તિઓ પ્રત્યે સજાગ બનાવી, ઉચ્ચ કર્તવ્યોનો રાહ દર્શાવે છે આ અદશ્ય શક્તિઓ તે છે જે વિશ્વનુ સંચાલન કરે છે આ આધ્યાત્મિક ચેતના, સતને ઇશ્વરીય શક્તિના વ્યાપક તેમજ પારમાર્થિક સ્વરૂપની અનુભૂતિ કરાવે છે સતનો આનદ એકાતિક હોય છે અને તેમના મકલ્પ મળવાન બને છે પોતાની બાહ્ય મહાનતા અને આતરિક સૌદર્યની જ્યોતિને વિકીર્ણ કરતા, સત જ્ઞાન અને કરુણાથી અભિભૂત, વિશુદ્ધ હૃદયથી, વ્યવહાર, વ્યાપાર અને જીવન કતવ્યોમા લાગ્યો રહે છે તેનુ સારૂ જીવન-વિધાન પરમાત્મ પ્રેરિત હોય છે આથી જ કહેવાય છે કે સંતોના કાર્યનો હિસાબ રાખી શકનો નથી સક્ષિપ્તમાં, સતની પ્રત્યેક ક્રિયાશીલતા પ્રત્યેક હલચલ-પ્રત્યેક ગતિવિધિ માનવમાત્રમાં દિવ્ય જીવનની પ્રતિષ્ઠા કરે છે

સાધકોને લોકોત્તર સ્થિતિ પર પહોચાડવાનો શુભ સકલ્પ

સ્વામીજી ભારતની, આવી ઋષિ-પરપરાની મહિમાથી ગૌરવવાન છે સ્વામીજીમા, ભારતના આ સૌ સત મહાત્માઓના ગુણોનો સમન્વય થયો છે સ્વામીજીમા સતોની સમગ્ર પ્રવૃત્તિઓ જોવા મળે છે સ્વામીજી પૂર્ણ સત છે, પૂર્ણયોગી છે, પૂર્ણ સાધક છે તેમજ સાધકોના નિર્માતા છે સાધનાના ક્ષેત્રમા, સ્વામીજી, સાધકના સ્વભાવ અને તેની રૂચિને વધુ મહત્વ આપે છે અને તદનુસાર પરિસ્થિતિ અને પ્રસાધન પ્રદાન કરી સાધકને ક્રમિક ઉન્નતિ તરફ દોરે છે સુયોગ્ય સાધકોને પ્રાકૃતિક અને પારમાર્થિક શક્તિઓ સપાદન કરાવવામા સપૂર્ણ સહયોગ આપે છે તેમજ અયોગ્ય સાધકોમા, સાધન તરફ ઉન્મુખ થવાની ઇચ્છાશક્તિ ઉદ્‌ભવ કરે છે સાધકની મનોદશામા ઉત્ક્રાન્તિ ઉત્પન્ન કરવી એ સ્વામીજીના યોગનુ ચરમ લક્ષ્ય છે આ ઉત્ક્રાન્તિની વિશેષતા એ છે કે તેને લીધે સાધકની જડ તેમજ જીર્ણ શારીરિક અને માનસિક સ્થતિમા શુભ હલચલ ઉત્પન્ન થાય છે અને સાધકના બધ્ધમૂલ સસ્કારો અને વિચારોની ગ્રથિઓ ખુલી જાય છે જેથી તેને, તેના ભાવી જીવનની સમસ્યાનો ઉકેલ મળે છે જીવનનું નવપ્રભાત સર્જાય છે

અને તે પ્રકાશના આધાર પર સાધક પોતાના ચરમ લક્ષ્યની તરફ પ્રયાણ કરે છે. સ્વામીજી સાધકને યોગાયુક્ત આત્મા બનાવે છે. સાધક પોતાની ઉચ્ચ જીવનયાત્રા પ્રારંભ કરે છે અને આજ પ્રમાણે શુભ લક્ષ્યની પૂર્તિ માટે પ્રયાસ કરે છે. આ પ્રમાણે, યોગિરાજજી પોતાની યોગ શક્તિઓનો ઉપયોગ માનવમાત્રને અભ્યુદય અને નિશ્રેયસના પથપર પહોંચાડવામાં કરે છે. સ્વામીજી ખરેખર યોગિરાજ છે. તે સર્વોદયના મંત્રદાતા છે. મનુષ્ય-મનુષ્યમાં જન-કલ્યાણની ભાવના ભરી, તેમને કલ્યાણકારી સંસ્કારોથી સંચિત કરી તેમની સેવા કરે છે, જનતા પણ, સ્વામીજીની આ સેવાઓને સન્માનની દ્રષ્ટિએ જુએ છે. તેમના સામીપ્યમાં યોગાભ્યાસ કરી, પોતાના ભાવી જીવનનું શિલારોપણ કરે છે. અને તે પ્રમાણે આચરણ કરી, જન-સમાજમાં સ્નેહભાજન બને છે. સ્વામીજીના જીવનનું આ વ્રત છે. તે સાધકને વિજય-રથપર બેસાડે છે અને સાધક નિર્ભીત બની, જીવનના પથપર અગ્રસર બને છે. આસન, પ્રાણાયમ વગેરે વિવિધ યૌગિક ક્રિયાઓના સફળ સાધક ભૌતિક (સ્થૂલ) શક્તિઓને સિધ્ધ કર્યા પછી, ધારણા ધ્યાન-સમાધિની સાધનામાં નિરત બની, આધ્યાત્મિક (સૂક્ષ્મ) શક્તિઓનો સિધ્ધ અયોજક બને છે. અને સ્વેચ્છાનુસાર તેનુ પરિચાલન કરે છે. સ્વામીજી પોતાની વિદ્યા અને કલાનો સફળ વિનિયોગ કરવાનું જાણે છે. તેનું કારણ એ છે કે સ્વામીજી પોતાના જીવનને અત્યંત સંયમિત રાખે છે. યોગની એકીભૂત અને અંતિમ સ્થિતિ 'સંયમ' છે. આ સંયમ સ્વામીજીને સાધ્ય છે. સ્વામીજી આ સંયમ-સંકલ્પની પ્રબળતાથી જન-જીવનને પ્રભાવિત કરે છે. અને તેઓની માનસિક વૃત્તિઓને એક બીજીજ દિશામાં વાળે છે. સ્વામીજી સંપૂર્ણ સંયમી છે. સંયમની નિત્ય સંગૃહિત વિદ્યુતશક્તિના પ્રભાવથી સ્વામીજીની શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓ પ્રતિક્ષણ સરળ, સજાગ અને ક્રિયમાણ રહે છે. તેઓ નિત્ય નવીજ ચેતના, નવીન સ્ફુર્તિ, ઉત્સાહ અને શક્તિઓથી આત્મનિર્ભર રહે છે. સ્વામીજી ચરિત્રગૌરવ છે. તેમનું જીવન સર્વાંગ પવિત્ર છે. આ પ્રમાણે સાધકોની મનોદશાને સુયોગ્ય રૂપ આપી સમાજની બહુ સારી સેવા કરે છે.

દેશને શક્તિશાળી અને સુયોગ્ય નાગરિકોની પ્રાપ્તિ

આજના ભૌતિકપ્રધાન યુગમાં, કે જ્યારે મનુષ્ય અપરિમિત આકાંક્ષાઓની તૃપ્તિ માટે લાગ્યો રહે છે—ત્યારે, જનતાને સુસંસ્કૃત જીવન અર્પી, સ્વામીજી, મનુષ્યનાં મનને સંતુલિત, સંયત અને સેવાભાવી બનાવે છે. સ્વામીજી યોગયુક્ત આત્મા છે અને પર-

માનદમય સ્થિતિપર પહોંચવાની ક્ષમતા રાખે છે. સ્વામીજીનો આ કર્મયોગ છે. સ્વામીજી આ કર્મ–સમાધિમાં પોતાની જાતને લીન કરે છે; જેના ફલ સ્વરૂપ, સમાજ અને રાષ્ટ્રને એક શક્તિશાળી નાગરિક પ્રાપ્ત થાય છે. યોગથી અનુશાસિત બનાવી, સ્વામીજી સાધકને સંયમિત અને નિયમિત જીવન વિતાવવાની વિદ્યા શીખવે છે. પરિણામે, સાધક અબાધ્ય ગતિથી પોતાના ઘર–સંસારને ચલાવે છે. સ્વામીજી નિરલસ, નિયમ બધ્ધ અને પ્રાકૃતિક જીવન વિતાવે છે. તેમનામાં ક્યાયપણ કૃત્રિમતાનાં દર્શન થતાં નથી. સ્વામીજી પ્રાકૃતિક શક્તિઓના ઉપાસક છે. અને તેરી શક્તિઓના બળ પર તે અતિ સૂક્ષ્મ આધ્યાત્મિક અનુભૂતિમાં પણ નિમગ્ન રહે છે.

અંતિમ અભ્યર્થના

નિઃસંદેહ, સ્વામીજીની જનકલ્યાણમય પ્રવૃત્તિઓ આદરાસ્પદ છે. વર્તમાન અર્થપ્રધાન યુગમાં, તે મનુષ્યની મહત્વાકાંક્ષાઓ પર સયમનો અંકુશ મુકે છે. અને તેની દ્રષ્ટિને એટલી વિશાળ બનાવે છે. આધુનિક યુગની અનેક હાનિકારક પ્રવૃત્તિઓ–પ્રાન્તવાદ, ભાષાવાદ, સપ્રદાયવાદ વગેરેથી ઉપર પહોંચી, સાધક પોતાનુ અને પોતાના દેશનું કલ્યાણ કરે છે. સ્વામીજી પોતે શાંત, સહિષ્ણુ અને ઉદાર છે, સ્વદેશ તથા દેશબંધુઓ માટે કલ્યાણકારી આયોજનોના સંચાલક છે. અને જન–જીવન પર, તેમનો નિઃસંદેહ શુભ પ્રભાવ પડે છે. સ્વામીજી જનસમુદાયમાં, તે જીવની શક્તિનો સચાર કરે છે, જેના બળથી યોગાભ્યાસી સાધક પ્રકૃતિની સત પરિવર્તનશીલતાનો સામનો કરવા માટે શક્તિમાન બને છે. સ્વામીજી જડ અને સ્થગિત બુધ્ધિને એક ચૈતન્યમયી ગતિ અર્પે છે; અને સાધક નવી દ્રષ્ટિથી પોતાનુ તથા જગતનુ મુલ્યાંકન કરે છે. યોગિરાજજી સાચેજ ભારતની મૃત્યુજય સસ્કૃતિના અગ્રદૂત છે અને તેનોજ પ્રચાર–પ્રસારી જન–જનને અમરત્વનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરાવે છે. સ્વામીજી એ ભૂતકાલીન ઋષિ-પરપરાના પ્રતિનીધિ છે, જેના અતર્ગત રહીને, મનુષ્ય આત્મહૃદય અને નિઃશ્રેયની સ્થિતિપર પહોંચે છે. આજ જ્યારે એક તરફ, વૈજ્ઞાનિક ઉત્ક્રાન્તિ વિષયક પરિવર્તનોની સંભાવનાઓ, માનવજાતિની સર્વાંગીણ ઉત્કર્ષની દિવ્ય આશા–સુરભિ સર્વત્ર આલ્હાદક અનુભવ કરાવે છે. જ્યારે બીજી તરફ, કલહ અને સર્વનાશની વિકટ સમસ્યાઓએ લોકજીવનની ચારે તરફ ઘેરો નાંખ્યો છે. મનુષ્ય એક અનિશ્ચિત સ્થિતિમાં અસ્થવ્યસ્થ થઈ પડયો છે. આવા સમયે સસારની નિરકુશ

પ્રવૃત્તિઓ પર યોગનો પ્રતિબંધ લગાવી સ્વામીજી માનવજાતીની બહુ મારી સેવા કરે છે. તે વિશ્વને પરમ સુખ-શાંત અને સર્વોદયનો મંદેશો આપી, જનતાના ઉજ્વલ ભવિષ્યનું નિર્માણ કરે છે. અને શારીરિક સંપત્તિ, પ્રાકૃતિક વૈભવ તેમજ આત્મિક ઐશ્વર્યથી પુરસ્કૃત કરી, તેને સ્વાવલમ્બી, સમૃધ્ધિવાન અને કૃતકૃત્ય બનાવે છે. ખરેખર, યોગિરાજની આ પાવન પ્રવૃત્તિઓ વિશ્વવંદનીય છે અને લોક જીવનમાં તેમની પુજનીય પ્રતિષ્ઠા છે. આથી, ભગવાને પ્રાર્થના કરૂં છું કે, તે, સ્વામીજીને સ્વદેશબંધુઓને એક એક વિશેષ-યોગયુક્ત સ્થિતિ પર પહોંચાડવાને માટે નિત્ય નવી શક્તિઓથી સમૃધ્ધ કરે, સ્વામીજી પોતાની સ્વયંભૂ શક્તિઓનું અનંત કાળ સુધી વિતરણ કરતા રહે અને પોતાના આત્માના સૌંદર્યની અનંત રસ-રાશીથી, જનગણના જીવન ઘટને પરિતૃપ્ત અને પરિપૂર્ણ કરે. શ્રી યોગિરાજજીનો સુયશ વિશ્વવ્યાપી અને ચિરપ્રતિષ્ઠિત હો અને તેમના આત્માનું અમૃત રસપાન કરી, ભારતીય જન અમૃતત્વની અનુભૂતિમાં નિમગ્ન બને. જન જનના ઉદાત્ત અને શુભ સંકલ્પ સ્થાયી સંસ્કારોમાં રૂપાતરીત થાય એવી ખાસ આંતરિક અભ્યર્થના !

રાધામોહન મિશ્ર
મુંબઇ.

[ઉમેશ યોગદર્શન—પ્રથમ ખંડ સંપૂર્ણ]



વચનામૃત

સમસ્ત સંસાર પર બારિક નજરે જોતાં માલમ પડે છે કે કેાઇક જ વિરલ સ્ત્રી–પુરૂષ સર્વ પ્રકારે સુખી હેાય છે. આનું મુખ્ય કારણ એ છે કે બહારનાં જે સાધનેાથી આપણે સુખ, આનંદ અને શાંતિનેા અનુભવ કરવાના પ્રયાસ કરીએ છીએ તે કેાઇને કેાઈ કારણવશાત્ અલ્પકાળ સુધીજ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. મહાકાળ, તે સુખ સામર્થ્ય અને સમૃધ્ધિ આપી શકતું નથી. આ કારણથી, સંસ્કારી સ્ત્રી–પુરૂષ તેમજ સદ્‌વિચારી સદ્‌ગુણ સંપન્ન જ્ઞાનીજન (સંસારી અથવા સંન્યાસી) પક્ષીઓની માફક, અભ્યાસ અને વૈરાગ્યરૂપી બે પાંખેા, જીવનભર પેાતાની સાથે રાખે છે. જેમ પાંખેા વગર પક્ષીનુ હલનચલન અસભવિત છે તેમ જ્ઞાન, વૈરાગ્યહીન જીવન પણ નિષ્ક્રિય હેાય છે. સ્વાભાવિક વિશુધ્ધ આનદનેા નિત્યનિરંતર રસસ્વાદન કરાવવા માટે 'અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય' આવશ્યક છે. જ્યારે આપણે બહારના સુખ–વૈભવનાં સાધનેા પર ગૌણ દષ્ટિ રાખીશું અને આત્મજ્ઞાનના સંપાદન માટે અભ્યાસ તેમજ વૈરાગ્યની સાધનાનેા પ્રેમ પૂર્વક અને વિશુદ્ધ ભાવથી સ્વિકાર કરીશું; તેા આપણને વાસ્તવિક સુખ ચેાકકસ પ્રાપ્ત થશે. બાહય સુખ દુઃખમિશ્રિત હેાય છે. અને આધિ-વ્યાધિ–ઉપાધીનું જન્મદાતા છે. આંતરિક સુખમાં, સદા સંતેાષ, સમાધાન ત્યા શાંતિ રહેલાં છે. સુજ્ઞ પાઠકવૃંદ, ક્રમે ક્રમે, ઇન્દ્રિયેાના બહિર્વેગનેા યથાસંભવ વ્યાવહારિક પ્રવૃત્તિમાં વ્યય કર્યા પછી, અગિઆર (મન સાથે) ઇન્દ્રિયેાને સારી રીતે અંકુશમાં (વશ, દમન, અંતર્મુખ નિરેાધ વગેરે) લાવવાનેા અભ્યાસ અને યત્ન કરવેા. આ અભ્યાસથી આપનું જીવન સુગંધીયુક્ત ગુલાબના ફુલની માફક ઉત્તમ ગુણેાથી સમલંકૃત અને દુઃખેાથી નિવૃત્ત બની, સફળતાનેા અનહદ આનંદ પ્રાપ્ત કરી શકશે.

— યેાગિરાજ ઉમેશચંદ્રજી

પ્રતિદ્વંદ્વિતા

સંભવત જગતમાં પ્રાણિ-સૃષ્ટિના અવતરણની સાથેજ જીવનમાં પ્રતિદ્વંદ્વિતા મૂલક ભાવનાનો પ્રાદુર્ભાવ થયો. જીવનની દોટમાં, સૌ કોઇ, એકબીજાથી આગળ નીકળવાની મહત્વાકાંક્ષા રાખે છે. જીવનની આ હોડ એ હદ સુધી યોગ્ય માનવામા આવે કે જ્યાં સુધી આ હોડ આગળ વધી જવા માટેજ પ્રયત્નશીલ હોય. ત્યા સુધી કાંઇ હરકત નથી. પરંતુ આ પ્રતિદ્વંદ્વિતા (હોડ) જ્યારે સાથે દોડનારાઓને ધકેલી નાંખી આગળ વધવાની લાલસામય બને ત્યારે તે અયોગ્ય ગણાય.

યોગવિદ્યામાં દીક્ષીત સાધક આ પ્રકારની ગર્હણીય હોડને કદીપણ સાથ નહી આપે. તેની હોડ સાત્વિક હશે. યોગી એટમ બનાવવાની હોડમાં નહી ઉતરે. તે જગતમાં સર્વોદય અને અહિંસાના આધાર પર માનવતાની તરફ મમત્વ ઉત્પન્ન કરવામાં આગળ નિકળવા પ્રયાસ કરશે અને આ હોડ માટે તે અન્ય સહયાત્રિઓને ઉલ્હાસિત કરશે.

યોગીરાજ ઉમેશચન્દ્રજી





ઉમેશ–યોગદર્શન ગ્રંથનું

શુદ્ધિ–પત્રક

પૃષ્ઠ	લાઇન	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૧૨૧	૪	થયા	થયો
૧૨૨	૮	આક્રમણુ	આક્રમણુ
૧૨૨	૯	દૃષ્ટા	દ્રષ્ટા
૧૨૨	૧૨	અવધુત	અવધૂત
૧૨૩	૭	નેની	તેનો
૧૨૪	૧૭	વ્યવરાર	વ્યવહાર
૧૨૫	છેલ્લી લાઇન	ન થતા	ન થતાં,
૧૨૯	૧	શ્રમ–સાધ્ય	શ્રમ સાધ્યના
૧૩૦	૮	યાગાભ્યામ	યોગાભ્યાસ
૧૩૦	૨૦	ધુમ્રપાન	ધુમ્રપાન
૧૩૨	૪	બતાવનાળા	બનાવનારા
૧૩૩	૯	નવયાવનની	નવયૌવનની
૧૩૪	૬	સહાનુભુતિપર્વક	સહાનુભૂતિપૂર્વક
૧૩૪	૨૦	અગ	અંગ
૧૩૬	૧૭	અશ્વર્ય	ઐશ્વર્ય
૧૪૦	૬	સાધનેા	સાધનો
૧૪૧	૧૯	દૃષ્ઠિથી	દૃષ્ટિથી
૧૪૧	૨૦	લાકોને	લોકોને
૧૪૨	૯	બાધ્ધ	બૌદ્ધ
૧૪૪	૨૦	બ્રાહ્મચય	બ્રહ્મચય
૧૪૯	૧	સ્થીતિ	સ્થિતિ

પૃષ્ઠ	લાઇન	અશુધ્ધ	શુદ્ધ
૧૪૯	૬	વીધિ	વિધિ
૧૪૯	૧૮	પાનીને	પાણીને
૧૫૧	૯	સત્રનેતિ	સૂત્રનેતિ
૧૫૧	૧૩	પરતા	પુરતા
૧૫૪	૪	ઘૌતિકર્મ	ધૌતિકર્મ
૧૫૪	૧૪	ઘૈતિકર્મ	ધૌતિકર્મ
૧૫૫	૮	અભ્યાર	અભ્યાસ
૧૫૯	૧૬	મધ્યનાલિ	મધ્યનૌલિ
૧૬૦	૧૧	નૌલિકર્મ	નૌતિકર્મ
૧૬૧	૭	નૌલિકમ	નૌલિકર્મ
૧૬૧	૧૭	જેમા	જેની
૧૬૪	૧૧	જલ ધર	જાલ ધર
૧૬૭	૮	સપ્તમાંથી	સપ્તમીથી
૧૬૯	૧૭	ત્રણ ટના	ત્રણ કુટના
૧૭૦	૨૧	છેડવો	છોડવો
૧૭૧	છેલ્લી લાઇન	કાયોની	કાર્યોની
૧૭૯	૭	યોગાભ્યાસતુ	યોગાભ્યાસીનુ
૧૭૯	૧૧	વિષેશ	વિશેષ
૧૮૧	૧	બહેનોને કયા	બહેનોએ કેવા
૧૮૨	૮	આમનો રવા	આસનો કરવા
૧૮૨	૧૫	કોઈ પણ	કાઇપણ
૧૮૩	૫	અકર્ણ	આકણ
૧૮૮	૨૦	આને	અને
૧૯૦	૭	થાય	થયા
૧૯૬	૨૨	વાતુજન્ય	વાતજન્ય
૧૯૯	૧	આકર્ણ	(આકર્ણ)
૧૯૯	૨	પણ	પુણ
૨૦૦	૨	વીય	વીર્ય
૨૦૧	૨	અપુર્ણ	[અપુર્ણ]
૨૦૪	૨૦	અન્ગ	અન્ય
૨૦૪	૨૩	વર્સ	વર્ષ
૨૦૬	૧૪	સાધનથી	સાધનાથી
૨૦૯	૯	ભોજન	ભોજન
૨૧૨	૧	મકાર	પ્રકાર

પૃષ્ઠ	લાઈન	અશુધ્ધ	શુધ્ધ
૨૧૩	૧૩	નવારણમાં	નિવારણમા
૨૧૬	૧૪	અપુર્ણ	અપૂર્ણ
૨૨૨	૩	૬ર	દૂર
૨૨૨	૧૯	નિઝળતા	નિર્બળતા
૨૨૪	૧૧	પ્રેકાર	પ્રકાર
૨૨૭	૧૨	નતંબ	નિતંબ
૨૨૭	૨૦	માસ્યુકન	માંસ યુકત
૨૩૭	૧૮	પુર્ણ	પૂર્ણ
૨૩૮	૮	"	"
૨૬૩	૨૩	શન્તિ	શાન્તિ
૨૭૨	૧૯	બાજ્ઞ	બાજુ
૨૭૫	૧	પાપીને	આપીને
૨૯૮	૨૪	મળીને	સડીને
૩૦૦	૭	ક્રિયાનુ ગ્ય	ક્રિયાનુ યેાગ્ય
૩૧૨	૨૨	ભસ્ત્રિકા	ભસ્ત્રિકા
૩૨૦	૭	મુર્ચ્છા	મૂર્ચ્છા
"	૧૬	મુર્ચ્છા	મૂર્ચ્છા
"	૧૩	મુર્ચ્છા	મૂર્ચ્છા
૩૨૮	૨૪ અને ૨૫	તુકમરીઆનેા	તકમરીનેા
૩૪૬	છેલ્લી લાઇન	આદિ કેટલાયે પ્રકારને	જેવા કેટલાય પ્રકારના
૩૪૭	૬	પાપ]	[પાપ]
૩૫૦	૧	?	!
૩૫૬	૯	આધીએ	સાધીએ
૩૬૦	૬	યેાગિક	યૈાગિક
૩૬૨	૧	યેાગ	યેાગ
"	૨૧	૧૯૫૯	૧૯૫૮
૩૭૦	૮	પેાગિક	યૈાગિક
૩૭૩	૩	વતમાન	વર્તમાન
૩૭૫	૧	પ્રભાવશાળી	પ્રભાવશાળી
૩૭૯	૮	આવ્યેા	આપ્યેા
૩૮૨	૨	આષધ	ઔષધ

जीवो जीवस्य जीवनम्

જીવજ જીવનું જીવન છે. એટલે કે અન્ય જીવના અધાર પર જ જીવનુ જીવન ચાલે
બળવાન જીવોએ, નિર્બલ જીવની રક્ષા કરવી જોઇએ, પરતુ સર્વસામાન્ય જીવે
નિયમોથી જાણુવા મળે છે કે જીવ, જીવનો રક્ષક નથી પરતુ ભક્ષક છે. મોટી માછ
નાની માછલીને ખાય જાય છે. સર્પણી, પોતાનાં બચ્ચાને અને બિલાડી પોતાનાં બચ્
ખાય જાય છે. હિંસક પશુઓ અને જીવોનો આ સ્વભાવ છે, અને આ દ્રષ્ટિ
'जीवो जीवस्य भक्षणम्' ની ઉક્તિને અતિશયોક્તિ ન કહી શકાય જો કે મા
સ્વભાવ આથી ભિન્ન છે. મનુષ્યમા કોઇ હિંસાવાદી છે તો કોઇ અહિંસાવાદી. પશુઓ
પણુ અહિંસાના પાલક છે. માનવ–પ્રાણીની વિચિત્રતા એ છે કે સરક્ષકની ભૂ
અને કર્મમા અત્યત ન્યૂનતા આવી ગઈ છે. સંહારક ભાવના અને કર્મ આજ મ
અંશે જોવામા આવે છે. આજ, સુખની વ્યાખ્યા મૃગતૃષ્ણાથી અધિક કાંઇ નથી. મધ્યા
કાળે, રેતીના રણુમા, સૂર્યકિરણોની ચમક જલાશયનું જે કાલ્પનિક દ્રશ્ય ઉપસ્થિત કરે
તેવુ જ આજનુ સુખ માનવામા આવે છે. નિષ્કામ કર્મ, ઉપાસના, યોગાભ્યાસ ચ
જ્ઞાનથી જ સાચુ સુખ પ્રાપ્ત કરી શકાય.

— યોગિરાજ ઉમેશચન્દ્રજી